冷眼观爱

——冷　爱◎作品——

七天找到女朋友

如果她涉世未深，就带她看遍世间繁华；
如果她历尽沧桑，请带她坐上十次木马。
——冷　爱

国内两性情感垂直领域专家
微信、微博、知乎、豆瓣、今日头条等多家平台人气情感大V

献给所有男性的情感宝典　千万学员鼓掌推荐

中国工信出版集团　人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

目　录

封面
扉页
版权
内容提要
其他
给你的信
承诺书
Part1 追女孩的致命错误
1 致命错误
1.1 第一印象类问题
1.2 超越阶段类问题
1.3 性格缺陷类问题
1.4 三观差异类问题
1.5 生存价值类问题
2 结果导向
3 情感规划
3.1 吸引、价值、优势和劣势
3.2 性偏好与情感生活的期望
3.3 实战问题
4 本章作业：你真正喜欢过的人
4.1 学员作业回答案例1
4.2 学员作业回答案例2
4.3 学员作业回答案例3
Part2 论男孩的自我修养
1 个人卫生
1.1 胡须和面部毛发

1.2 鼻毛
1.3 指甲
1.4 口腔
1.5 洗头洗澡
2 护肤、形象及礼仪
2.1 发型
2.2 饮食与异味
2.3 洗脸与护肤
2.4 基本身材保持
3 表达能力
3.1 消灭噪音
3.2 消灭小动作
3.3 其他注意事项
4 本章作业
学员案例1：我与女生的相处之道
Part3 为什么你身边没有妹子
1 在现实生活中认识女孩
1.1 搭讪
1.2 社交生活圈
1.3 平台
2 通过网络认识女孩
“点对面”和“点对点”
3 展示面
构建优秀的网络形象展示面
4 本章作业
学员案例2：拓展社交圈，搭讪“白富美”
Part4 为什么你约不出来她
1 点对面沟通技巧

1.1 信息流
1.2 社交网络/婚恋网站
2 点对点沟通技巧
2.1 打招呼
2.2 朋友圈的权限问题
2.3 转场与邀约
3 分析需求
3.1 2种需求
3.2 4个角度
3.3 3条心得
4 约会设计
4.1 约会形式
4.2 聪明邀约
5 怎样防范酒托
5.1 微信、陌陌女骗子常用骗术
5.2 酒托账号的常见特征
5.3 怎样应对酒托
6 本章作业
学员案例3：我的故事
Part5 如何打造完美约会
1 天人合一
2 阴阳平衡
3 约会时的实战技术
3.1 反撇
3.2 约会的礼仪
3.3 建立连接
4 把握火候，适时推进
5 本章作业

学员案例4：理工宅男蜕变记
Part6 怎样征服美丽少女
1 关于表白那件事
1.1 错误的表白方式
1.2 正确的表白方式
2 恋人未满，进击的友人
2.1 朋友升级成恋人
2.2 打破友谊区的常见误区
2.3 甄别友人的情意
3 情侣间那件羞羞事
3.1 性机会的相关需求因子
3.2 “定位”与“反定位”
3.3 黄金和谐线
3.4 上偏与地面转移
3.5 下偏与用户体验
3.6 温和检测与精细检测
4 本章作业
学员案例5：男生看过来，给你讲一个关于改变的小故事
Part7 单身会有时，终有逆袭日
1 肯定存在适合你的心仪对象
2 每个人都可以找到自己的爱情
3 长久稳定的关系是一种精确的价值匹配
4 给一个单身的理由
5 关于维护长期关系的若干心得
5.1 爱情“高利贷”
5.2 关于自卑
5.3 关于吵架
5.4 关于分手

5.5 关于挽回
5.6 关于给予
6 本章作业
学员案例6：婚前女友另觅新欢，如何将长期关系进行到底
鸣谢
冷爱简介

七天找到女朋友

冷眼观爱
冷爱◎著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

冷眼观爱/冷爱著.--北京：人民邮电出版社，2016.4

ISBN　978-7-115-41703-9

Ⅰ.①冷…　Ⅱ.①冷…　Ⅲ.①爱情—通俗读物　Ⅳ.①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第036205号

◆著　冷爱

责任编辑　赵娟

执行编辑　冯欣

责任印制　彭志环

◆人民邮电出版社出版发行　　北京市丰台区成寿寺路11号

邮编　100164　　电子邮件　315@ptpress.com.cn

网址　http://www.ptpress.com.cn

◆开本：880×1230　1/32

印张：11.25　　2016年3月第1版

字数：138千字　　2016年3月北京第1次印刷

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055656　印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

内容提要

本书通过7个模块的内容：追女孩的致命错误、男孩的自我修养、打造完美约会等，帮助读者参悟社交智慧，经营长期和谐的两性关系，拥有稳定的感情，收获满满的幸福。阅读本书将让你迅速掌握不一样的恋爱技巧。本书适合想要提升异性缘、改善恋爱关系、对两性情感话题感兴趣的读者阅读。

其他

这不是一本书，这是一个解决方案。

真正的爱情，不仅无法通过贿赂得到，也无法通过乞求得到。贿赂到的是贪婪，乞求到的是怜悯。

——题记

给你的信

你好：

小时候，听到神只用了七天就创造了这个世界，我的内心充满了好奇。世界这么大，神是如何做到的？我长大以后才明白，这七天之说可能只是个比喻，象征着世间万物是分阶段造就的。

这本书也一样，也许有的幸运儿真的能在一个礼拜之内就找到女朋友，但是对于大部分人来说，七天之说只是个比喻，象征着你需要分七个不同的阶段去成长。

从男孩走向男人的成长之路，确实是一条残酷的浴血之路。通过竞争获得你心中那个女孩的青睐，更是这条浴血之路上最重要的搏斗。如果你想要赢得这场搏斗，从今天起，你就要改变。

如果你不想改变，那么这本书就不适合你，请放下它。因为这世上没有救世主，没有任何人能承诺你快速找到女朋友，只有你自己才能拯救你自己。但是，如果你明白这一切，并且真想改变，那么请你拿起笔，在下页的承诺书下签名，然后开始战斗！

冷爱

2015年10月28日

承诺书

今天的我，向未来的我承诺：

我要从今天立刻开始投入时间和精力进行自我提升。我会规划好生活，不仅要从书里学到知识和技巧，更会把我所学到的付诸实践。我会兑现今天给自己的承诺，让自己拥有爱和幸福！

签名：_____

日期：_____

Part1 追女孩的致命错误

1 致命错误

少犯错比做对事更重要。

在追女孩的过程中，最重要的并不是你做对了什么，而是你做错了什么。因为，在实际的爱情生活中，对与错并不能互相抵消。也许你做了很多件正确的事情，却只做错了一件事情，就导致两个人无法发展下去。

在学会避免犯错误的技巧之前，你需要先思考一个最简单的问题：你认为一个男孩在追女孩的过程中犯了什么样的错才会被拉黑？注意，这里说的是被对方拉到黑名单里，别说做男女朋友了，连朋友都做不成。

现在请你找一支笔，在一个安静的环境中，尽可能专注，集中精力思考这个问题，然后把你所能想到的一切错误全部列举出来。注意，在完成题目之前，请不要翻到下一页，更不要跳到后面的章节，否则会降低学习效果。

可能导致男孩在约会后被拉黑的错误：_____

_____ _____

在上一页你列了多少条？其中有多少条是你犯过的错误？

我根据多年的情感教学和咨询经验，梳理出了21条致命错误；你可以把它们跟你写的答案对比一下。

接下来，为了方便你的理解和记忆，我把这些致命错误分成5个大类。要记住，只要你做错了任何一条，都可能会被女孩直接拉黑。所以我在每一类的问题下面，相应地都给出了最基本的建议。在后面的篇章里，我还会根据具体问题来给出更详尽的解决方案。

1.1 第一印象类问题

（1）肢体语言不稳定（例如，抖腿、翘兰花指、吃饭吧唧嘴等）。

（2）无法保持基本清洁（例如，鼻毛长、发型乱、指甲长、口腔有异味、衬衫有汗渍等）。

（3）缺乏基本的口头表达能力（例如，有口头禅、说话时有咂嘴吸气等各种噪音）。

建议：这类问题的核心是及格线问题，也就是说，你是否达标决定了你是否超过了一般女孩选男朋友的最基本及格线。但是，这些问题虽说是最致命的瓶颈，但也是最容易改善的。例如，关于语言和肢体问题，你可以准备一个录音笔，把自己的谈话录下来反复听（听完后如何调整）；也可以请朋友帮忙把自己的日常行为录下来反复看。关键是要有人提醒你，然后帮你养成最基本的良好习惯。必要时可以和朋友形成赌约，例如，犯一次这样的错误就给朋友多少钱。

1.2 超越阶段类问题

这类错误是指男孩会表现出超越现有阶段关系的行为，或者提出超越现阶段关系的要求等。

（4）急于触碰肢体（例如，初次约会时动手动脚，在公共场合不顾对方的感受去牵手、搂腰、亲吻等）。

（5）过快展开性话题（例如，在不熟悉的情况下就开始问女孩是不是处女、有多少性经验、喜欢什么样的性生活等）。

（6）过度关心（例如，总问对方在做什么、跟谁在一起等）。

（7）提出限制（例如，限制对方不要跟某人来往、示意对方不应过晚回家等）。

（8）提出过分要求（例如，表示“我家一定要生个男孩，所以你将来必须给我生个男孩”等）。

（9）快速表白（例如，刚刚认识就说“我爱你”等山盟海誓之类的语言）。

（10）公众表白（例如，在很多人面前表白导致尴尬局面等）。

建议：这一类问题的核心是没有理解到两性关系的升高是分阶段的，这也是性子急的男孩们常犯的错误。女孩通常在开始的几次约会过程中会比较保守，因此，我强烈反对没有恋爱经验的男孩在交往初期就动手动脚，因为你还没有学会在恰当的时机升级关系。所以，当你希望发展关系，尤其是长期的恋爱关系的时候，必须等到跟女孩建立更多情感上的联系之后再去升高你们的关系，这才是合理的做法。

1.3 性格缺陷类问题

（11）情绪不稳定（例如，常常生气、做事情偏激、容易产生过激反应）。

（12）负能量满载（例如，抱怨社会不公、抱怨公司老板、总认为自己怀才不遇等）。

（13）过分自卑（例如，说自己家境很差、说自己配不上别人等）。

（14）表现懦弱（例如，不敢在她的朋友面前表达观点、被她的朋友质疑时不敢反驳等）。

建议：这类问题的核心是没有完成自我接纳。解决的方法是你需要先深刻剖析自己，然后才是接纳自己，接下来才可以最终改变。按照我过去的教学经验，这类问题需要彻底扭转心态才会好起来。请放轻松，在后面的篇章里，对于自卑等这些关于自我接纳的问题，我会给出专门的解决方案。

1.4 三观差异类问题

（15）缺乏基本教养（例如，对服务员、迎宾员等没有礼貌，推门或掀门帘时不会帮身后的人把一下门，等等）。

（16）炫耀或自以为是（例如，言行装酷、肤浅地炫富、自吹自擂等）。

（17）不真诚或缺乏诚信（例如，言而无信、总是说到但做不到）。

（18）生活方式不对称（例如，喜欢的品牌、电影、电视，品位与对方相比被认为过于低下）。

建议：这一类问题的核心是在成长期间所接收的资讯或教育并不完善。恭喜你，如果你犯了这一类错误，你发现你在这类问题上没有达到你想追的女孩子所具有的基本教养，那么说明你已经超越了你原来的社会层次，至少你在生存价值这个层面是在进步。所谓“三观”，是人生观、世界观和价值观。如果你有这方面的问题，那就需要建立一个谋求改善的长期笔记，当每次出现这类问题时，自己都需要记录。你要认识到，由于信息不对称，也许你在过去没有接受过这方面的资讯或教育，这并不是你的错。但是如果你已经意识到了，那就先把问题都做好记录，这样才能慢慢地在将来的生活中加以改善。

1.5 生存价值类问题

（19）忠诚度（例如，劈腿或在追求阶段与多人暧昧等）。

（20）用心不纯（例如，过度向女孩寻求生存资源、向女性朋友借钱、私下打听女孩的家庭背景以及工作信息等）。

（21）投资意愿（例如，不愿意贡献自身的生存价值、表现小气、总要让女孩请吃饭、不愿意买任何礼物等）。

建议：这类问题的核心是会动摇一个女孩对你的基本信任。因为在人类的历史长河中，大部分时间里是男性在为家庭提供生存资源，尤其是在女性怀孕无法工作的时间里更是这样。所以，当女孩开始怀疑你能否为一段关系提供投资的时候，是很难建立起长期稳定关系的。在这一点上别无他法，你必须要学会为自己的行为买单。

看完这21条致命错误，你对追女孩的过程中应该规避的基本错误，应该有了一个初步的认识。

要知道，漂亮的女孩子、优秀的女孩子、性格宜人的女孩子、善解人意的女孩子，她们从来都不会只有一个人追。

现在，你跟那些竞争者的区别是：你已经知道了哪些错误是致命的。接下来，只要你认真地学习和练习，你一定可以打败其他竞争者，找到一个称心如意的女朋友。

还记得在开头你自己给出的承诺吗？你承诺过："我要从今天立刻开始投入时间和精力，改变自己。"让我们进入下一节，开始改变！

2 结果导向

如果把这个世界反过来看，一切都如此不同。

我们都知道每个人必将死亡，却很少有人会考虑自己的死亡时刻。如果你把自己的生命从终点开始反过来看，也许会发现很多新的东西。

我第一次用这个方法来思考情感生活，是听到古龙人生经历的时候。那时我正在上学，跟很多男孩一样，我很喜欢看古龙写的武侠小说。

有一天，正当我兴致勃勃地沉浸在刀光剑影的武侠世界里的时候，哥哥路过我跟前，忽然问我："你知道古龙是怎么死的吗？"我一下子愣住了。哥哥接着说，古龙最后死的时候却悲叹："怎么我的女朋友们没有一个来看我呢？"

听到这话，我极为震惊，不禁开始想，即便像古龙这样的知名人士，临死的时候也这么惨，那我临死的时候会是怎样?

无论如何，我至少不希望连女朋友都不来看自己，我不想要这个结果。于是，我以死亡作为每个人必然的结果，倒过来思考自己究竟想要怎样一种情感生活，如此，一切都清晰了很多。

接下来，我要帮助你学会用这种结果导向的思考方法重新考虑你的情感生活。使用这样的方法，你不仅会更清楚自己想要的情感生活，而且可以清晰地看到你需要解决的情感问题。

3 情感规划

影响情感生活的因素可能有很多，但有一些基本因素会比其他的更重要。从数万个真实的案例中，我提炼出了这些基本因素。接下来，我会用启发式的7个问题，帮助你进入以结果为导向的思维模式，找出影响你情感生活的基本因素。

请思考：

（1）你的优势是什么?

（2）你的劣势是什么?

（3）你喜欢什么样的女孩?

（4）你希望拥有的情感生活是什么样的?

（5）你喜欢的女孩会在哪里出现?

（6）你怎样才能认识你喜欢的女孩?

（7）你是否具备足够的技能与你喜欢的女孩进行后续互动?

这7个问题，没有标准答案，也没有正确与错误之分。但是，每一个问题都关联到了一些最重要的影响因素，接下来我会帮你仔细分析。

3.1 吸引、价值、优势和劣势

（1）你的优势是什么?

（2）你的劣势是什么?

这两个问题是指在两性关系这个领域里，你的优势和劣势分别是什么。我们可以先初步地把优势和劣势理解为你是否在两性关系中具有吸引力。有吸引力的部分称之为优势，欠缺吸引力的部分称为劣势。

很多人都希望成为一个有吸引力的人，但很少有人知道吸引力究竟是什么。

在我看来，关于吸引力最直接、最接近本质的一个解释是："吸引力是直接奖励的综合值。"在这里有两个关键词——奖励、直接。

优势是你所能展示的高价值。

首先，我们先来分析"奖励"，因为它是上述两个关键词的根基。通俗地说，这里所说的奖励，实际上是一种"提供价值的意愿"产生作用的结果。

为了方便理解，我把常见的价值分成硬价值和软价值两大类来描述。

硬价值就是那些相对来说比较恒定，短时间内很难被改变的价值，它们通常可以很容易地被快速展示。

假设你在生活中认识了一对高价值的男女，就叫他们小明和小红好了；那么，他们的硬价值常被人描述为“高富帅”或“白富美”。这里的“富”，就属于硬价值里的一种——生存价值。生存价值的范围非常广泛，除了财富，还有社交网络、话语权等一切有利于人类进行生存的价值。生存价值的本质其实就是权力——去影响和改变别人行为的能力。生存价值本身非常容易被展示，影响也很大。例如，小明可以在家里挂一幅与领导人的合影，小明可以开一辆兰博基尼，小明可以戴一块百达翡丽，等等。

除了上面说到的富，还有“高帅”“白美”，这就是硬价值里的第二种价值——繁衍价值。繁衍价值的范围也很广泛，除了高帅、白美、帅美，还有大眼睛、身材匀称、皮肤光滑、腿形修长、翘臀或者合理的腰臀比例等一切有利于人类繁衍的价值。繁衍价值的本质其实就是健康——与其结合可能诞生更优秀的下一代。繁衍价值比生存价值更加容易被展示，你可以看到人类的穿戴除了基本功能，就是为了更好地展示优点、掩饰缺点。例如，小红可以化妆，让眼睛看起来更大、皮肤看起来更光滑；小红还可以穿调整型内衣来修饰胸形，穿高跟鞋来让自己的腿形更加修长，等等。

以上所讲的生存价值和繁衍价值构成了硬价值。正因为硬价值是如此显著、如此影响巨大，以至于它让一部分人认为，只要拥有了较高的硬价值就拥有了一切。从“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”“有了钱还怕没有女人吗？”到“漂亮才是王道”“只有长得美才能嫁得好！”莫不是思维被硬价值碾压的结果。

其实，从两性关系，特别是长期择偶上来说，价值远不止如此简单。这一大类硬价值当然拥有无可撼动的地位，但是有另外一大类价值就像春风化雨一样，默默地起作用。我把这类不那么容易被展示的

价值称为软价值，例如，善良、勇气、幽默、洞察力等性格上的优势。

对于软价值，我们有很多种认知系统，例如，我们的传统思想里的“仁、义、礼、智、信、忠、孝、悌、节、恕、勇、让”12种优势，每一个字都可以作为一种优势去看待。又如塞利格曼先生所提出的“智慧与知识、勇气、仁爱、正义、节制、精神卓越”6种优势，每种优势下可划分出若干个具体优势。

优势在不同的文化里有不同的评价，例如，孝顺在我们的文化里是一个优势，但是在别的文化里未必如此。所以，我们在这里参考塞利格曼先生的跨文化研究，其现实意义更大一些，如表1-1所示。

表1-1 塞利格曼提出的6种优势

种类	明细	打分
智慧与知识	1. 好奇心、对世界的兴趣 2. 喜爱学习 3. 判断力、判断思维、思想开放 4. 创造性、实用智慧、街头智慧 5. 社会智慧、个人智慧、情商 6. 洞察力	
勇气	7. 勇敢与勇气 8. 毅力、勤劳、勤勉 9. 正直、真诚、诚实	
仁爱	10. 仁慈与慷慨 11. 爱与被爱	
正义	12. 公民精神、责任、团队精神、忠诚 13. 公平与公正 14. 领导力	
节制	15. 自我控制 16. 谨慎、小心 17. 谦虚	
精神卓越	18. 对美和卓越的欣赏 19. 感恩 20. 希望、乐观、展望未来 21. 灵性、目标感、信仰、宗教 22. 宽恕与慈悲 23. 幽默 24. 热忱、热情、热衷	

你可以根据表1-1来大致评估自己的软价值。

大部分人所拥有的软价值，经过学习后可以在很短的时间内就能被自我感知，但是它们很难被快速展示。例如，假设小明是一个勇敢的人，对于一个路人来说，观察这一点是非常困难的，一般需要事件

来推动。再假设，小明跟路人一起坐公交车，这时候忽然出现了一个小偷，其他人袖手旁观，而小明奋勇上前努力擒贼，那么这时候才比较容易地展示出小明的勇敢。

无论怎样，我们通过对硬价值和软价值的分析，至少大致总结了价值是怎么回事。那么接下来，我们终于可以搞清楚奖励的来源：他人向你提供的价值。例如，小明可能向你提供的价值包含了硬价值和软价值。假设小明是个“高富帅”，你跟他做朋友的话，他可能会向你提供生存价值，包括但不限于请你去吃饭、旅行、送你礼物等；再进一步，如果你和他结婚的话，也许会生个又高又帅的宝宝；再假设，小明是个勇敢的人，那么当你们一起遇见歹徒的时候，他会挺身而出保护你，甚至不惜牺牲自己……

总体来说，这些“提供价值的意愿”，都是奖励。

首先，“奖励”这个关键词，决定了吸引力的基本面。

其次，前文提及的另一个关键词“直接”，则成为他人感知吸引力大小的关键。

还是那个小明，他是“高富帅”；如果把他的兰博基尼、百达翡丽没收，换上一套建筑工人的服装，跟工人们干上一个夏天，恐怕从一群建筑工人里面识别出他的价值也不那么容易。同样，还是那个小红，她是“白富美”，如果没收她的首饰、胸罩和高跟鞋，不许她化妆，披上大黑长袍，恐怕你从一堆“大黑袍”里面找出谁是小红都成为了问题。

当然，以上例子都是极端情况，现实生活往往会复杂得多。举例进行简化分析，主要是为了解释吸引力是什么，从何而来。

那么，为什么人与人之间的吸引力会有如此大的差别？有的人魅力非凡，有的人却总被忽略？我们还是从“直接”和“奖励”这两个关键词入手，回到小明这个例子。

从“直接”这个层面来说，假设小明真的在公车上擒贼，路人都发现了小明很勇敢。但是小明这个展示的过程成本太高了，他可能会受伤，也可能会被贼杀死。于是人们发明了一个好方法来展示软价值——讲故事，小明可以在认识小红的时候说：“上次我在公交车上碰到一个贼……”

可惜的是，讲故事的能力各有高低，再加上有些人又经常夸大其辞，所以，对软价值的判定也不是那么容易的一件事情。

从“奖励”这个层面来说有两点。

（1）对待价值发展要有不同思路

改变你所能改变的，接受你所不能改变的。硬价值有点像木桶效应，最低的那块板子决定了你能装多少水；软价值有点像鹤立鸡群，最高的那个优势决定了你能被多少人发现。所以，提升价值的关键在于持续检视并改善硬价值里能改善的瓶颈，寻找软价值中的极致优势并持续发挥。

假设小明是个“矮穷矬”，他可以穿增高鞋，可以努力奋斗努力赚钱，他还可以通过努力改善自我形象。这个改变在于自我提升，突破自身硬价值的瓶颈限制。小明发现自己是个勇敢的人，但是不那么敏感，那么，他应该选择那些更注重勇气的职业，学会更加乐观地看待这个世界，这就是发挥优势。

（2）努力改善提供价值的意愿

还是回到“高富帅”小明那里。假设他很抠，虽然他很有钱，但是他跟小伙伴们出去从来都是逃单，一起玩时连AA 制都不肯，那么他显然是一个缺乏吸引力的人。假设他性格不太好，虽然他很帅，但是他对仰慕他的女生说：“回去自己照照镜子，女屌丝还想吃天鹅肉！”那么，他的吸引力自然就降低了。

所以，一个人拥有价值的大小虽然是基本面，但是要将其转化成奖励的时候，还得看“提供价值的意愿”。富有与贫穷并不能完全决定

一个人吸引力的高低。一个非常慷慨的中产阶级，比一个极其吝啬的富人更有吸引力，因为前者的提供意愿更强，奖励更多。同样，美丑也并不能完全决定吸引力的高低。从长期关系的角度看，一个态度友好、非常善良的普通姑娘，要比尖酸刻薄、充满负能量的美女更具有吸引力。

总体来说，人与人的吸引力的高低，在于你向他人提供直接奖励的多少。有的人魅力非凡，那是因为他们提供的直接奖励多；有的人总被忽略，那是因为他们提供的直接奖励少。搞清楚这点，自然会明白在什么样的场合应该说什么样的话、穿什么样的衣服、做什么样的事情。

这部分问题的答案跟你的自我了解有关，也跟你对这个世界的理解、跟男女互动的根本动力有关。

幸福是因人而异的事情，是冷暖自知的事情。真实的幸福，是你自己的幸福。要获得真实的幸福，你必须先了解自己。

你可能跟我一样，也问过自己这样的问题：

“我是谁？”

“是什么构成了我？”

“是什么决定了我？”

对个人身份的认同，有许多种不同的角度。在我们当今的社会，最常见的是通过你开什么样的车、住什么样的房子、用什么样的东西、穿什么样的衣服、你跟什么样的人来往，以及你有没有钱、有没有权、有没有名，来定义你的身份。

但是，那些真的就能界定真正的你吗？

我们不否认这些外在的标准，而且这些可能也是初识一个人的最初切入点。但在内心深处，你是谁呢？

你不只是你的外在表现，你还有精神内核。

构成你精神内核的，可能是对某种价值（如和平、环保等）的认同，可能是你所坚守的某种文化的底蕴，可能是你的审美趣味和标准，可能是你的兴趣或爱好，可能是你看重并为了他们而奋斗的家人或先辈，可能是你与之生死患难的铁杆朋友，也可能是你发自内心欣赏的异性类型。所有这些，其实都是你内心深处的一些呼声。有些可能你已经反复听到并随之行动，有些可能你早已听到却始终不理不睬，有些还埋藏在你的意识深处，等待你在自我认识和成长的道路上细心发掘。

别人只看到你的外在——你的民族、地域、职业——这些根本不是重点。

我来告诉你真正的重点。

如果要对一个人的“构成要素”进行分解，我认为首先可以按照先天和后天来划分。而无论先天还是后天，又可以分别按照内、外作进一步划分。

先天性的内在因素，人们最常说的可能是基因。基因影响了一个人的许多方面，如身高、体重、长相等，甚至人的某些性格、注意力的持续时间，都跟基因有关。

基因不是全部，像身高和体重都受到营养状况、运动习惯和发育历程的影响，长相要和妆容、服饰一起构成你的形象，但仍然不能否认基因的作用。

先天性的“外因素”，通常指你的出身环境，也就是你成年以前大多数时间所处的环境。

它既包括自然环境，也包括社会环境。例如，出生在西北干旱缺水的地区，或是江南鱼米之乡，可能对你的外形和精神气质都会带来影响。北方人通常高大而粗犷，南方人普遍精致而玲珑；南方人肤色更白皙一些，北方人体格更强壮一些。

而社会环境，主要是指你所出生的家庭的状况，周围的社会关系结构，以及你从小接受熏陶的文化环境。比如说，出生在高干家庭与出生在普通家庭相比，或者与出生在偏远山区的家庭相比，从小受到的影响肯定是不同的。

这种社交环境给你带来的影响是先天性的，是你无法选择、难以改变的。一个山区的孩子在进入城市生活之前，可能从来都没见过电梯，更别说会开车。这些都是先天的社会或社交环境给他带来的影响。

后天的因素也可以划分为内在和外在。

先说外在吧。它是指一个人后来接触的环境。在一个人成年之后，或是十几岁之后，社交环境可能会因为后天的努力而发生很大的改变。

比如一个农村少年，在十几岁时可能就会离开家乡，到几十公里外的城市或县城读高中。这在中国是一种非常普遍的现象，是这个孩子后天的求学努力，让自己的社交环境发生了改变。

再往后，他可能考取了大城市里的大学，或者去外地打工，这些会让自己的社交环境发生更大的改变。他从一个遥远、交通不便、经常停电的地方，来到了一个宽带入户、无线上网、出门堵车、空气污染的地方。

这里的人，无论是生活习惯还是谈吐气质，都跟他原先周围所能接触到的一切有着太多太多的差别。这个年轻人，他的同学与原先在村里的玩伴显然会很不一样。他们的经历、阅历和眼界，对这个新鲜人造成的社交影响，也都是不一样的。

后天的外在因素当中，影响最大、最显著的一个可能就是婚姻。你娶了一个什么样的人，或者嫁了一个什么样的人，对你的影响会非常大，对你整个后半生的影响非常大。

选择和什么样的人结婚，几乎就等于选择了什么样的后半生。所以我们提倡：应该以极其慎重的态度来对待婚姻。

后天的内在因素又是什么呢？它是一个人的内在品质。我们一般称它为“软价值”。这个才是我们最强调的因素，因为它是你可以改变的决定性因素。它才是真正的重点。

软价值是怎样被体现出来的呢？这就要用到“标签”的概念。我们会用一系列的标签来形容一个人的内在品质，比如，真诚、礼貌、勇敢、爽快、缜密、智慧、渊博、敏锐、单纯、富有创造性，等等。

标签就是这些软价值的外在体现。通过“诚实”的标签、“有趣”的标签、“勇敢”的标签等，我们来识别他人，也认识自己。

标签和它们背后的软价值，固然也受到先天因素的影响，却是我们可以通过后天努力去获得或改进的。正因如此，这部分才是我们最重视的因素。

有许多因素，比如身高、长相主要是由基因等先天因素决定的，虽然在我们今天的科技条件下，也不是说完全无法改变，但无论效率还是性价比，总是比较低。

而你出生的家庭、童年的经历，更是完全无法改变的。只有后天的软价值和社交环境才是你能够改善的部分。

在计算机领域，人们把关键词称为“标签”，这里我们也借用一下——把一个人所具备的特定的软价值称为“标签”。标签虽然众多，但我们不是强调你每一条都要努力去做到，甚至强迫自己去做到。

你可能会慢慢发现，有许多标签之间似乎有相互排斥的倾向，比如，勇猛和智慧常常互有取舍，果断和谨慎更是难以并存。

我们提倡你去做真实的自己。每个人都是一个最特别的自己，没必要刻意复制别人的标签，你只需要在大的类别上参考他人，做到平衡即可。

在这本书里面，我们主要提倡的公共标签有5类，希望你能在它们之间寻找到一个恰当的平衡点。

这5个分类分别是智、勇、仁、义和灵。

“智”就是智慧。有许多标签可以归入这一类。例如，好奇心旺盛、判断力强、逻辑思考能力强、聪明等，这些都属于智。智慧可以让一个人有更好的生存优势。聪明的人可以更容易地在这个世界上生活，也可以让自己过得更好。

“勇”就是勇气、勇敢。一个人做事有毅力、有决心、有担当、能够承担风险，都可以说他很勇敢。这些标签都可以归入勇的范畴。

“仁”就是仁爱、慈悲，有一颗宽厚的心。在这个类别中，也有许多的标签，如慈善、宽容、大气、开放、坦荡、兼容并蓄等。形容一个人很“Nice”的标签，都可以划分到这个类别。

“义”就是义气，义薄云天。讲义气、守承诺、诚信，都属于义。从某种意义上说，义就是为他人着想的意识、习惯和能力，也是同理心的表现。足够义气的人，可以很好地融入社交环境，借力使力，通过“人和”的要素，从环境中得到极大的帮助。

最后一个类别是“灵”，就是灵气的灵，灵魂的灵。你可能会发现，有一些特定种类的软价值是很难被归入以上4类的，同时又是很特别、很难复制的，这些常常与一个人的灵魂有关，我们称之为灵。这个标签常用于夸女性，但实际上，男性身上体现出来的灵性，也是非常有魅力的。这个标签乍一看显得很玄，很神秘，但实际上，有创造性、打破常规、善于创新，都是灵气的体现；而积极向上、有进取心、追求卓越，从而透出非凡的活力，也属于一种灵气。

在整理总结这5个类别时，我参考了中国传统文化当中“仁义礼智信”的思想，也参考了前述西方科学研究中对人类优势的界定标准。

最后形成的5个类别，主要囊括了在两性互动当中最重要的那些标签，并且经过了我们在网络上和现实中的测试。我们从不同的婚恋网

站当中，统计了用户对异性的要求，并结合现实中的具体经验，做了大量的测试分析。我们把采集到的信息转化成多达两三百个标签，并最终归入这5个分类。

我们不保证这些分类完全覆盖两性互动当中的所有软价值，但如果你能在这5个方面做好，就有了一个很好的底子。

对不同的软价值，有一种简单的“阴阳”划分法。

有的标签是阴性的，如温柔、谨慎、文静；有的标签是阳性的，如刚强、果敢、开朗。

有些人可能会觉得，阴性的标签都比较灰暗，阳性的标签才比较美好。但我们在实际案例中发现，一味地展示阳性标签，效果未必好。反之，我们认为阴阳标签之间应该达到一个有机的平衡，这样才能展示你立体而层次丰富的人格魅力。分属阴阳的不同标签，经过各种排列组合，可以变幻出丰富的立体人格。

在这一章中，你对标签的阴阳划分有基本的了解就可以了。在后面的章节里，还会详细阐述“阴阳平衡”的思想，以及由它而衍生出的一种强大的技巧——“反撇”。“反撇”可能会彻底颠覆你以往自我展示的习惯，增强你自我展示的能力。

我花了大量的篇幅来向你介绍我们对伴侣价值的基本认知，希望能让你在第一天就明白，了解自己比了解别人更重要。

此外，你希望拥有一些花招奇招甚至作弊的方法，让你拥有瞬间致胜的“外挂”。可惜，这世上并没有这样的“外挂”，那些快速的方法不会给你带来真正的幸福。

为什么呢?

因为女人同时使用长期关系和短期关系的择偶策略。当代心理学有若干个重要的发展方向，我特别关注其中两个，一个是积极心理学，另一个是进化心理学。积极心理学把人们的关注方向从“心理问题”转向“幸福”，而进化心理学则从生物学层面出发，给人类的心理，

特别是男女两性互动的心理，勾勒出一张清晰的线路图。进化心理学虽然饱受争议，但从我这些年的教学经验来看，这张图纸基本准确，并且非常具有指导意义。

在进化心理学里，有这样的一个假设：把两性关系区分为长期关系和短期关系。大体来说，公开、正式交往的男女朋友，和婚姻嫁娶的夫妻关系，都属于长期关系。而时间短暂的一夜情，以及不公开发展的情人或恋人关系，属于短期关系。这两种关系是非常不一样的。

影响短期关系的因素比较少。颜值、身高、造型甚至谈吐中的段子之类，在短期关系中比较重要。这些都是比较外在的价值。而在展示这些价值的过程中，一些“作弊方法论”能够造成欺骗性的效果，所以甚至有人会说可以教你“无财无貌追美女”。

但在长期关系里，这些花招能起到的作用是极其有限的。博弈论告诉我们，作弊只有在单次交易中才有效，在多次交易中必然会受到报复和惩罚。你可以骗得了一时，却骗不了一世。与其挖空心思去作弊，不如踏踏实实提升自己。自我的提升，让你受惠的绝不只是在两性互动方面——在你对自己的满意度方面，以及在其他的社交领域，都会给你带来意想不到的回报。

我想大部分人还是把幸福寄托在长期关系上，因为我们每一个人都需要承诺和安全感。如果你没有放弃这条路，就不要相信作弊方法论，否则得不偿失。

在网上答疑中，我经常遇到这样的提问：“我家里条件很一般，是不是注定与美女无缘？”我送你一句老话：穷人的孩子早当家。

进化心理学发现，在吸引女人方面，财富、权力、影响力这些硬指标，这些代表着在当代社会中拥有资源的东西，远比其他东西更重要。坦率地说，真正地拥有资源永远是第一位的。任何试图否认这一点的人，或者是真傻，或者是别有用心。

我自己也出生在农村，也是经历多年的艰苦奋斗才慢慢融入城市，一点一点地赢得现在的一切。如果你能真心放下所有的借口和怨天尤人的心态，决心改变这一切，那么你是有很大机会的。而且，当你表现出一只“潜力股”的特质，女人的嗅觉会让她们很快注意到你。一个拥有上进心的男人是无比“性感”的。

倘若你在自我寻找的借口中自暴自弃，哪怕你给自己找到1万个理由，也没有人会听你的理由。你的机会会越来越渺茫。稳固的长期关系，需要两个人有足够多、足够牢固的连接（这一点我们在后面会重点说明），而这需要你对美女们的生活方式足够熟悉，需要你跟她们有足够多的交集。如果你不努力，那么生活方式的差别，只会让你跟你的“女神”越来越远，甚至毫无进一步发展的机会。

3.2 性偏好与情感生活的期望

我们接着看后面两个问题：

（3）你喜欢什么样的女孩？

（4）你希望拥有的情感生活是什么样的？

之所以把这两个问题放在开头，是因为它们决定了你接下来努力的方向。这些问题是关于你的性偏好、关于你对另一半的优势要求、关于你在基本三观方面的要求。如果方向错了，哪怕表面看起来再“合适”，也将是南辕北辙。

什么是性偏好？

例如，有人说：“我的梦中情人，有着一头乌黑亮丽的长发。”这就是一种性偏好。

在性偏好方面，会有流行，会有多数派和少数派，但永远没有整齐划一的标准答案。喜欢长发的人的确多，但也总有人喜欢短发；喜欢苗条的人的确多，但也总有人喜欢丰满。

对你来说，最重要的答案，是你自己的答案。

在很多时候，社会有社会推崇的答案，甚至是带有强迫性的答案。出于某些原因，你未必要、也未必能公开表达你的偏好。

但这不等于你一定要迎合社会的、大众的“正确答案”。举个例子，对于“处女情结”，有些男人会要求自己的女友是处女。然而，在当今时代，多数情侣不会等到结婚后才发生性行为。而且，婚前的性行为也的确有助于双方相互了解，避免婚后才发现彼此不合适的悲剧。“处女情结”的确不适应这个时代，所以我常把“处女情结”比作“穿越”。

但如果你问：我有没有保持“处女情结”的权力？

你当然有。

但前提是不要给自己的生活带来困扰，如果影响了正常的生活，那就不可取了。

我曾经接收过一个深受“处女情结”问题困扰的咨询者，他是一个很传统的男人，认为性行为应该留在婚后，所以尽管之前交往过两个女朋友，但都没有发生过性关系。忽然有一天他得知一直相处甜蜜、已到谈婚论嫁地步的女友竟然不是处女！可想而知，这对他来说绝对是个晴天霹雳！

之后，无法克制内心痛苦的他，跟女友在一起时总会不自觉地扯到这件事上，问一些特别奇怪的问题，让女友特别愧疚尴尬。终于有一天，因为说得太过，他的女友提出了分手。但所幸女友真的很爱他，被拉回来了。甚至因为愧疚，女友还做出让步，表示能接受男友以后“出轨”。

男生说他很爱现在的女友，不想让女友心里难受，也很想继续跟她走下去，但一想到女友曾经跟其他男生发生过那样亲密的关系，就会恶心痛苦。他跑来问我，要如何让他们俩在这个问题上翻篇。

坦率地说，一个男生如果有“处女情结”，要么是世界观层面的问题，要么是因为他自己在情感上没有太多的经历。对于这个有传统“处女情结”的男生，我没办法让他的女友恢复处女身。就他所反馈的信息来看，除非他能接受正规的亲密关系方面的咨询而有所改变，或者他完成了深度的自我重建，要不然这段感情也很难继续下去，这对双方都将是一种痛苦与折磨。

再来说他的女友，说什么“如果受不了以后可以出轨”之类的话，我认为这恐怕并不是一个好主意。以男生知道她是非处女这件事之后的种种表现来看，她应该庆幸在婚前就发现了这个问题，如果等到婚后，下场我们已能预见。

我以前经常说：如果我们要去增加一个问题来解决当前的问题，就说明这个方式和方法本身就是错的。就像是两个人之间有了矛盾，于是决定生一个孩子来解决这些矛盾，往往只会把矛盾越来越激化，直到双方都无法承受。

所以千万不要心存侥幸，认为将来能解决这个问题。总而言之，要么你当前处理好这件事，要么你自己想好了之后再去寻找新的生活吧。

很多人的关系本身是带伤的，却想通过结婚去克服关系中的问题与困难，只是这样带伤受损的关系再去强行提升是很危险的，结局通常很不乐观。这就像你明知道一颗螺丝钉是带裂痕的，你却希望通过给它更大的用处来提升它的价值，但事实上可能到时候整座桥梁都塌了，你损失的将不再是一颗螺丝钉，而是整座桥梁。

同样的问题，还有女生问过我：处女膜修复要多少钱？什么时候去做合适？

我真是感到又想哭又想笑，一瞬间有一种医生附体的错觉。从情感的角度来看，我真觉得没必要，对于在乎这些的男人，知道真相的那天就是你吃不了兜着走的那天；对于不在乎这些的男人，根本没有

必要让自己去做这种吃力又不讨好的事情，而且反而会让人觉得你不真诚。

根据新浪《24～30岁单身白领女性性欲望调查问卷》的数据显示：在23476名参与问卷调查的女性中，有24.43%的女性是处女，但同时也有32.72%的女性表示若对异性感觉好的话，双方关系发展很快；有31.64%的女性表示平常没有性生活，但是有43.08%的女性表示可以接受一夜情；有50.09%的女性表示要在确立关系后才能有性生活。

性是一件美好的事情，是两情相悦、水到渠成的事情。过于纠结是不是处女是物化女性的表现。在一段拥有健康人格的两性关系里，这样的问题是不应当存在的。如果你是处女，这对于一段长期关系（长择）来说可以作为一个加分项，但不是处女也没有什么大不了的。

关于总有女生问“我不是处女了，还会有人要我吗？我打过孩子了，还会有人要我吗？我有过婚姻史，还会有人要我吗？”等等问题，我的回答一直很统一：会的，只要你可以成为一个更好的自己，你总会发现一个更大的世界；如果你自己都很在意自己是不是处女的话，你就一定会遇到在意你是不是处女的人。俗话说，物以类聚，人以群分。

我可以负责任地说，在北上广深这样的一线城市，绝大部分的人其实根本不在意女生是不是处女。哪怕是在二三线城市，只要是一个受过高等教育的人，或者没有接受过高等教育但具有现代基本文明常识的人，都不会有太强的“处女情结”。

所以，我建议大家认真和慎重地看待这个问题，但不要把此事妖魔化，更不要一提到“男处、女非处”就天下大乱，事情并非如此。确实，“男处、女非处”会对关系造成一定的影响，但并没有大家想象的这般严重。两个人在一起，更重要的是每一天、每一点、每一滴的感情经营，而不是去将女性物化。

还是那句话，对你来说，最重要的答案是你自己的答案。

感情生活的期望

除此之外，你可能还有另外一些跟大众不同的偏好和期望。是否一定要选择“一夫一妻制”？是否一定要结婚，“不婚主义”怎样？是否一定要有孩子？

我们常常听到一些伪真理，很多人往往误以为它们是不言自明的。例如，人们常说：人总是要结婚的，人总是要生孩子的，人总是要稳定的……诸如此类，我都不信，我只相信人总是要死的。

无论是“价值”还是“标准”，只有符合你自己的个人判断才有意义。在你心目中的价值序列是单向的，还是多维度的？理解到人并非总是要怎样的时候，人生就显得多彩起来。更多可能性、更多选择，才是合理的。

一元价值观的人们，总是企图消灭多元价值观，因为他们嫉妒、他们害怕。一元价值观抹煞了诸多主流之外事情的意义和美感，更会剥夺你的很多快乐。

不要盲从于大众喜欢什么样的人（当然也不必刻意逆反），而是要真正弄明白自己内心深处真正喜欢的人是什么样子。

那些真正获得自由的人，都在坚持自己的价值观，并用自己的价值观来影响世界，而不是相反。

请先把你的标准尽量详细而全面地列出来，然后逐一反思：

这一条是不是你自己发自内心想要的，而非外界怂恿你的、广告诱惑你的、社会压迫你的、别人忽悠你的？

这一条是不是你非要不可的？是不是如果你真的没有了这个就会特别糟糕、茶饭不思，无法得到内心的充实和发自内心的快乐？

你碰到过“标准过高”的问题吗？如果真是这样，我要恭喜你，这不是个问题，反而是个契机。因为标准没有“过高”，只有“超出短期的能力范围”。女人对男人的激励作用，是任何其他东西都替代不了的。

你看到了一颗引领你大步向前的星辰，现在是你提升自己价值的时候了。

提升价值，也许需要长期的努力，但毕竟不是每个人都有这种机会，都能遇到这种强力的激励。大部分人都会停留在自己的舒适区，终生庸庸碌碌，他们也许显得“没出息”——但谁知道呢，也许他们与你相比，只是缺少这样一个激励。你其实是幸运的人。

一个真正发自内心的标准，剔除一切外界强加的影响，真正符合你自己的意愿和渴望，才能避免你在路上跑偏，避免你邯郸学步，避免你异化成僵硬而奇怪的机器人。也只有在这个意义上来说，对标准的修正才能叫作修正，而不是动摇或软化。

这样的一个标准，才是一个有弹性、有韧性，能够一直作为你幸福指南的真标准。

建立真正标准的路，也许很孤单，也许很漫长。我们可以理解，一个标准的树立，不是一夜之间可以做到的。你也需要经历一段时间的迷茫，一个人在街头徘徊、在女人面前被拒绝、在家里独自痛苦，甚至这些也许你都要经历。没关系，这些经历最终都会成为你灵魂的刺青，指引你通向幸福。

无论何时，请记住：永远不要刻意为了迎合社会或他人，而对 你自己真实的性偏好和期望视而不见。

自我欺骗的人，一定不会幸福。

3.3 实战问题

上面两个问题聊完之后，只剩下最后3个问题了。

（5）你喜欢的她会在哪里出现?

（6）你怎样才能认识她?

（7）你是否具备足够的技能与她进行后续互动?

这3个属于实战层面的问题。第5题需要结合你自己和生活常识来判断。而第6题和第7题，在后面你会学到大量的新技能来帮助你解答这些问题。

概括地说，我要教会你的无非就是：怎样确定自己喜欢哪种女孩？怎样认识她？怎样让她成为你的女朋友。

就这么简单的事儿，只是能真心给你说透的人实在不多。对于这几个问题你可能毫无头绪，不要紧，想到多少写多少，尽量写。上学的时候老师都告诉过你，哪怕你已经有了标准答案，也不要直接去抄去背，独立解答的过程会加深你的印象。所以，先认真回答一遍这3个问题，再看下面的内容。

4 本章作业：你真正喜欢过的人

回答以下问题：

（1）你的优势是什么？

（2）你的劣势是什么？

（3）你喜欢什么样的女孩？

（4）你希望拥有的情感生活是什么样的？

（5）你喜欢的女孩会在哪里出现？

（6）你怎样才能认识你喜欢的女孩？

（7）你是否具备足够的技能与你喜欢的女孩进行后续互动？

4.1 学员作业回答案例1

(1）你的优势是什么？

答：善良，感性，娃娃脸，高身171cm，双眼皮，对情感认知相对较多。

（2）你的劣势是什么？

答：实践经验少，不帅，硬价值不够，软价值还需要继续加强，形象一般，需要提高着装品位。

（3）你喜欢什么样的女孩？

答：可爱型，身高158～170cm，初中～大学学历，体重60kg以下。对情感的认知可以和我达成共识。

（4）你希望拥有的情感生活是什么样的？

答：我希望我的情感生活是两个人可以一起拼博，我无法直接给予对方生存价值，所以希望两人能同甘共苦、相互理解与相互帮助提升。

（5）你喜欢的女孩会在哪里出现？

答：哪里都可能出现，没有特定的场所。

（6）你怎样才能认识你喜欢的女孩？

答：通过搭讪、朋友介绍都可能认识。需要提升我的沟通能力和个人形象，以及硬价值、软价值。

（7）你是否具备足够的技能与你喜欢的女孩进行后续互动？

答：虽然交往的几任女友都是通过网络走到现实，不过个人的约会安排能力、沟通技巧、自我展示、形象都有提升的必要。

冷爱点评：本份作业过于简单，尤其是在喜欢什么样的女孩方面描述得太少，应好好修改。

4.2 学员作业回答案例2

(1）你的优势是什么？

外在相对优势：北京户口，家里有房，自己有车，父母为公职人员，对子女来说无负担。外形不错，身高180cm。

内在相对优势：性格温和，细心，有同理心，有能力洞察人与人之间的细微关系，善于倾听，表达能力不错，有幽默感，知道何时该做正确的事情推进人与人的关系。有上进心，不满足于现在的生活，通过持续学习改进和提升自己。

（2）你的劣势是什么？

目前处于创业阶段，不具备长期相处的稳定性。

（3）你喜欢什么样的女孩？

①长相在6.5分以上，偏好可爱型的女孩；

②身高在165～170cm最好；

③体重在50kg左右；

④长头发；

⑤身材比例较好；

⑥皮肤较白；

⑦性格温和，不强势；

⑧有份独立的工作，不在乎能挣多少钱；

⑨有独立的生活圈，不黏人；

⑩非单亲家庭。

（4）你希望拥有的情感生活是什么样的？

希望一对一稳定的情感生活，相处合适就考虑结婚。即使在一起的情况下，也要尊重彼此的生活社交圈，有独立空间。

（5）你喜欢的女孩会在哪里出现？

朋友聚会、行业聚会、旅行途中、大街上、互联网上都有可能出现。

（6）你怎样才能认识你喜欢的女孩？

通过朋友介绍，主动搭讪，或者多参加有质量的聚会，以及互联网渠道，都有可能认识。

（7）你是否具备足够的技能与你喜欢的女孩后续互动?

知道如何去主动认识一个陌生女生，跟她有效沟通；能在约会中增进彼此了解，能在适当的时候升级关系。明白人与人基本类型的差异，懂得一定的方法，对不同的人采用不同的沟通方式，达到和谐相处。

冷爱点评：跟上一份作业相比，这份作业更详细一些。但是要求女孩来自非单亲家庭这一点可能并不太合适，因为有很多来自单亲家庭的女孩非常好，加上这条可能会造成流量上的一个不必要的瓶颈。另外，其他缺点主要在于自我限制太多，关于这点，在本书后面的章节会展开来谈。

4.3 学员作业回答案例3

(1）你的优势是什么?

答：性格善良、机智、大方，阳光、开朗、热情，有礼貌，不拘小节，坚毅，忍耐力好，有同理心，知识广博，敏感，情感细腻，温情，平和，有好奇心和求知欲，喜欢不断学习新知识。

生活：有独立生活的经验，擅长打理家务，做得一手好菜；适应性强，既能享受舒适的环境，又可风餐露宿；有一定品位和品质感，有浪漫情怀，注重细节；有一定的社交圈。

家庭：有较好的原生家庭，父母恩爱，家庭和睦，双亲皆为高级知识分子，无复杂的社会关系；家庭成员间有独立的空间，在充满亲情的情况下互不干涉。

其他：事业稳步上升，有独立住房、车，懂得一些情感之道。

（2）你的劣势是什么?

答：外貌方面，颜值、身高处于中等水平。

性格：有时想法太多，让自己很苦恼；情商不够高，嘴不是很甜；有时喜欢钻牛角尖，会有一些很奇葩的想法；有时容易被对方激怒；粗心，中度拖延症，注意力不够集中；口才不够好，缺乏领导能力。

经济：虽然各方面都渐渐有所展露，但是整体收入太低，有一些负债。

其他：上海话说得不好，给人整体感觉不够稳重。

（3）你喜欢什么样的女孩?

答：外表：5.5～6分（不需要太好看，好看的女孩需要你付出额外的代价），身高155～165cm（太高会影响体验），年龄20～35岁（其实我喜欢成熟一些的，淑女型的），无明显生理缺陷（眼睛、鼻子、牙齿等），偏瘦型或是身材匀称，有一定的曲线，腿细，对胸围大小、单双眼皮没有太大要求，身体无残疾，心理健康、乐观积极、热爱生活、相信爱情。

特质：为人善良、诚实，没有坏心、犯罪记录，忠诚度较高；比较干净，但别有洁癖；性方面基本可以满足我的需求；对学历无硬性要求；特别不喜欢有赌博爱好的；具有一定的工作能力，不一定是上班族，自由职业也可；有比较一致的三观，对钱的使用方式、对道德标准的评判、对事物的基本辩证、对善恶的评判、对自由和民主的尊重（不轻易触犯他人边界）、独立的人格、对宗教信仰的基本态度认同；原生家庭简单，最好非单亲，不会太多干涉我们的私人生活或道德绑架；服装搭配有一些基本的品位，简单合身即可；会一点简单的化妆，看起来精神面貌比较好；在餐饮上没有太多分歧；对方的父母有自己的房子住。

性格：有独立人格，有自己的兴趣爱好，不暴躁、不易狂怒，有慈悲和感恩之心。平和，识大体，懂礼仪礼貌，不要太自私，有同理

心（会为他人着想）。遇到矛盾可以基本上对事不对人，讲客观事实，可以小作，冷战后如果我主动找对方，不能摆太多架子。在大事的决断上可以一起商量，有一定的自我安全感，不会太黏人，也不过于回避。共同抚养后代，愿意母乳喂养。比较孝顺，愿意改进两人的相处。

加分项：对于文学艺术有一定的鉴赏能力，有自己的风格。在某些场合可以打扮得更漂亮，并且普通话标准，声音温柔。在饮食上很合拍，我做饭的话她能洗碗，会收拾房间，帮我整理出差的行李。英文好，有一定的自我学习能力，愿意共同成长。经济条件较好，愿意听我给她讲天文地理，喜欢音乐和电影，热爱周末，可以一起出去吃早餐或下午茶。优雅，适应性强，享受得了五星酒店，吃得了路边摊。最好长发（加分项），肩部以下、腰部以上。

特别项：有心动的感觉。

（4）你希望拥有的情感生活是什么样的?

答：如果结婚，可以抚养1～2个孩子，最好是女孩，能够共同抚养孩子并给予其比较好的教育。彼此之间可以在平淡中享受深情，不离不弃。在对方需要时照顾对方，生病时能够给予陪伴。

能够分享彼此的精神，生活中的点点滴滴，喜怒哀乐。每年两次旅行，包括国内一次、国外一次。在家里吃饭和在外面吃饭各占50%。在遇到重大挫折的时候可以相互支持和帮助。

（5）你喜欢的女孩会在哪里出现?

答：常规地点包括工作场合、聚会派对、亲友婚礼、社交网络与社交软件；感觉比较浪漫的地方包括商场、图书馆、车站、学校。

（6）你怎样才能认识你喜欢的女孩?

答：亲友介绍，自己搭讪，网络结识，开平台吸引流量。

（7）你是否具备足够的技能与你喜欢的女孩进行后续互动?

答：懂得情感的基本原理和所有环节要点，会短期速推，也能长期交往，并且有一定的流量及后续流量能力。但是自身的硬价值还需要有很大的提升。想找女朋友或是找个人结婚很容易，但是想找到一个符合所有理想择偶标准的她实在难。另外，见多了感情中的事情，渐渐地对婚姻持怀疑和疑惑的态度，比较迷茫。

冷爱点评：这份作业是3份作业中相对成熟的，不仅列出了要求，还列出了加分项。通常一份靠谱的清单里至少应该包含3类内容：一是可被量化的指标，如身高、体重、经济状况之类；二是相对稳定的标签，如善良、敏感、温柔、独立之类；三是婚恋价值观，如沟通风格、解决问题的方式之类。这份作业基本包含了这3类内容，虽然还有很多地方需要优化，但至少是一份相对成熟的作业。

Part2 论男孩的自我修养

还记得我们前面讲到的男生容易犯的那些错误吗？如果你在约会的时候——

●抖腿、翘兰花指、吃饭咂嘴或吸气；

●被看到你有长长的鼻毛；

●脏兮兮甚至是黑黑的长指甲；

●口里散发出难闻的异味，或者衬衫上露出明显的汗渍；

●说话带口头禅；

……

那你很可能在第一回合就被女孩子筛选掉。

对于这类致命问题，女孩子有着惊人的识别能力。但出于礼貌，她们一般不会直接跟你说，只会在心里默默地把你拉到黑名单里，表面上只给你一个冠冕堂皇的理由——“没感觉”“没共同语言”之类的。这些理由是如此笼统，你根本不会相信它们，但你仍旧不知所以然。终于，经历了接二连三的失败以后，有一天你顿悟了，你忽然以为真正的原因——你不是土豪！我们知道，你不具有富二代这份福气的话，自己奋斗也不是不行，但奋斗是个大工程，远水不解近渴。5年以后？10年以后？你想想遥远飘渺的未来，眼前水灵的妹子那个时候也许都有了鱼尾纹。于是你长叹一口气，抱怨了一句，然后继续刷微博、微信或者打游戏。

你没有意识到，真正出卖你的可能只是几根淘气的鼻毛。

还记得那句话吗？“以大部分人的努力程度之低，根本没有到需要拼天赋的程度。”同样，以你的用心程度之低，根本没有到需要拼土豪的程度。

你有没有统计过，那些你追求失败的女孩子，后来跟谁在一起了吗？也许有一些是土豪，但一定不全是。

咱们都是老百姓家里的孩子，你的竞争对手通常不是土豪，而是背景相似的哥们儿。你也知道，去森林探险时，你不需要跑得比熊快，你只要跑得比小伙伴快就可以了。跑得比小伙伴快，靠什么？靠修养。要想成为心仪女孩的男友，就得提高自我修养。

进入正文之前，还有让一些土豪不开心的事，说出来让你开心开心。

在我的课上，经常会碰到悲惨的土豪学生。他们不缺钱，可他们还是无法得到喜欢的女孩子。有时也有主动向他们贴过去的，却常常只是看中了他们的钱。这让他们心中不爽，备感孤独，却又难以分辨，烦恼不已。

所以，奋斗吧。你还是很有机会的！

1 个人卫生

个人卫生真的有这么重要吗？那些抱怨这抱怨那的女孩子们，是不是玻璃心？是不是多此一举？哥几个从小就这样，不也没病没灾吗？

你可能有这样的疑问。我理解你。你那些不拘小节的行为，在现代社会里可能也确实没带来什么致命的后果。但在我们祖先的年代，就很不一样了。那时候医疗条件低下，你如果受伤感染，不会有救护

车呜呜呜地把你拉到医院里，你也打不到车。那时甚至没有人挤人的公交车，你也不用操心这趟公交车今天有没有按规定消毒了。

所以我推测，在我们祖先的时代，个人卫生的确很重要，不重视卫生的人会被疾病淘汰掉。而且有可能，卫生习惯也反映了一个人的出身和修养。从那时候开始，女人就开始青睐讲卫生的男人。不讲卫生，不光死得快，还会没人爱。

所以，清洁卫生也许是自然选择的结果，是进化的结果。进化让人形成了爱干净的天性，特别是女人。当你觉得女人“小题大做”而试图辩解的时候——你指望你能让别人改变天性吗?

例如，张国荣就是个干净的男人。《南方周末》2003年的缅怀文章曾评论他：“干净于男人，其实是一种性感。”我记住了这句话，建议你也记住。

1.1 胡须和面部毛发

先说明一下，下面的文字针对的是普遍情形，适合大多数人。也许你在细节上未必要全盘采纳，但仍然建议你试试。你没有尝试就觉得不合适的，未必真的不合适；你觉得合适却没有尝试，也不会有任何意义。

面部除了眉毛和睫毛，其他毛发都应去掉。东方人更适合光洁的面庞。

你也许会觉得有一些毛发会显得“有男人味”，特别是胡须。有些女人也会对你说喜欢有胡须的男人。你甚至从书刊上看到这样的说法：两天没刮的胡碴长度，最讨女人的喜欢。

但除非你是时尚达人，或者有比较专业的形象顾问，否则我还是建议你把胡须刮掉，而且是刮光，而且是每天刮。

为什么?

因为这样既简便又安全。

也许靠脸吃饭的男模特留胡须比没胡须好看；也许科学家们研究的某个民族甚至是很多民族，两天没刮的胡碴最好看。但这并不意味着你留胡须也同样好看，不意味着你两天没刮的胡碴最好看。

你明白了吗?

如果你要保留胡须，势必要考虑很多问题。留哪部分胡须？选择什么样的须形？如果胡须太疏或太密怎么办？对于一个昨天还因为鼻毛被拒绝的新手来说，一下子就接触这么多问题，太不合理了。还是剃光胡须简便，而且至少不会是个坏选择。

Tips1：别因为拔胡子搭上小命

我们建议你每天刮胡须，但绝对没有建议你拔胡须。如果你采用强行拔除的方法，有可能会损伤皮肤里的毛囊，造成发炎。

还有一个更严重、更可怕的事实：人的鼻子和两个嘴角，构成了一个“危险三角区”。如果因为拔掉该区域的胡须而不慎造成感染，可能会危及你的生命。

据果壳网作者大仑丁文章《颜面百慕大》中的说法，在“危险三角区”里，静脉没有防倒流的静脉瓣。而面部肌肉又很丰富，喜怒哀乐的时候肌肉推挤，很容易导致血液倒流。一旦发生细菌感染等，病原有可能逆流而上，进入鼻子后面的海绵窦，大量增殖，引起海绵窦炎。不仅如此，细菌可能还会继续扩散，进入大脑，引发脑炎和脑膜炎，头晕、头痛、高烧和迟钝等症状会陆续出现，甚至会导致患者迅速死亡。以前有过这方面的报道，所以不要拔胡须。

不仅不要拔胡须，也不要抓破或挤破这里的痘痘，痘痘一般几天后就会自动消失。而剃须最好是用电动剃须刀，手动的剃须刀往往会造成很多微创口，如果你不熟练或者性子急躁，可能还会划出口子，所以不建议使用手动的剃须刀。电动剃须刀的保护网可以防止划破皮肤。有人觉得不用手动剃须刀“剃不干净”，但实际上，如果你耐心一

些，电动剃须刀的剃须效果是可以保证的，至少对于约会来说足够了。

1.2 鼻毛

鼻毛的生长速度因人而异。有的人比较幸运，一个月都不会长多少鼻毛，也有人一个星期就会“春风吹又生”。

为什么要说鼻毛生长慢的人“幸运”呢？如果你没有见过鼻毛伸出的恶心效果，恐怕不会理解这一点。

有一次，我见到一位在业内地位很高的培训师，他人很好，也很热情。在饭后聊天的时候，我不小心看到他的鼻毛在“红杏出墙”，顿时百感交集。那一刻我突然觉得他老了，突然觉得他很沧桑和疲惫，也觉得他没那么美好了。

我作为男人，对这个都如此介意，何况跟你约会的女孩子？当我觉得对方沧桑、疲惫的时候，其实多少有些替对方开脱的意思，因为我跟那位培训师已经相熟，交情在那里；而你约会的女孩子可能跟你还没聊几句呢，没有感情基础，一眼看到这个作何感想？

已所不欲，勿施于人。孔夫子的这句话，其实是两性互动当中的金科玉律。秉持这句话，很多难题都会有答案，都会迎刃而解。如果你以前没有意识到鼻毛问题的严重，那就去挤一班你城市里的公交车，或者到有抠脚大汉的地方去，跟他们聊聊天，观察一下他们的鼻毛。

我讲到的案例，可能有人会产生疑问：著名培训师都有鼻毛，我为什么不能有？还是那句话，别人可以那样，不等于你也可以。比尔·盖茨可以穿着牛仔裤出席正式场合，那是因为当时他已经是比尔·盖茨了，不再是初出茅庐的那个熊孩子。如果你也拥有了比尔·盖茨一样的影响力，当然可以压过细节上的不注意。

怎样清理鼻毛？有人说用小剪刀，有人说用指甲刀。其实这些都弱爆了。花几十块钱就能买到鼻毛修剪器，电动的，特别方便。

本来我觉得这属于常识，但当我知道很多人居然是头一次听说鼻毛修剪器的时候，还是震惊了。从那以后，当我看到身边的朋友有鼻毛问题的时候，就送他一个修剪器。这个工具如果自己买的话也很简单，去网上一搜一大堆。

Tips2：清理鼻毛不拖延

多年前我开始使用鼻毛修剪器以后，解决鼻毛问题更加及时方便了。但是不是从那次开始，我就再也没犯过鼻毛错误呢？这个真心不能百分百保证。当你忙碌起来的时候，往往会忘记很多小事。所以，你懂的。

但我在写书时出现拖延问题，而“拖延症”对策专家高地清风主动给我支招以后，我不但写书的进度大大加快，还有了一个意外的收获，这个收获让我彻底不需要担心鼻毛问题了。

那就是：用日程管理软件提醒你的个人卫生问题。

高地清风给我看他用的日程管理App，打开“日程”一栏，有一个任务叫“清理耳鼻指趾”。什么叫“耳鼻指趾”？这让人联想到医院里“耳鼻喉科”的词，高地清风跟我解释说，就是清理耳朵、修剪鼻毛、剪指甲、剪趾甲。当时我就震惊了，然后我看到了他盒子里分装着的4件工具（剪指甲和趾甲的指甲刀要分开），就像是一个4S店，所有问题一站式处理。

我突然想起来，几年以前，“标准操作流程”（SOP）这个名词，这小子还是从我这里学到的。那一年，他坐在我的副驾上，一起讨论给《时尚先生》撰写的专题。听到这个名词以后，他若有所思地点了点头。现在，他把标准操作流程用到了这里。于是我也若有所思地点了点头。

在App里，把这个任务设置成自动循环，每个月一次。而剪指甲的频率要加倍，所以再在每月中设置一个指甲的任务就可以了。他就是我说的鼻毛生长慢的“比较幸福”的人，让人羡慕嫉妒恨。我学到这个办法以后，设置的是两周一次。

在这款叫做Doit.im 的手机App里，日程设置非常灵活。每月1次、每3周1次、每2周1次、每周二和每周五……都可以做到。用它来规划你每天的行程事务，到需要清理的当天，只要你打开App，就会发现这项任务已经自动加入了“今日待办”，完全不用费脑子去记。一次设置，自动循环，终身受益。你再也不用担心因为遗忘而拖延卫生。

1.3 指甲

指甲的问题，多数人都了解。不要在指甲上出现任何黑色的部分，也不要染指甲。

作为“直男”，不要留任何长指甲。无论是拇指、小指还是其他手指，男人的长指甲一概会让女人反胃。此种经历已经记载到了无数本《我和极品男的相亲列传》中了。

怎样做到？勤洗手，勤剪指甲。必要时，跟修剪鼻毛一样，也规划出自动循环的日程。

买一瓶洗手液，放在你的水龙头旁边。最好买那种按出来就带泡沫的。它不但冲洗方便，而且在洗手的过程中会给你很好的体验。好的体验、乐在其中的体验，都会让你不容易拖延。

至于指甲刀，花两三百块钱买一个指甲刀是值得的。怎样才算是好的指甲刀？有两条标准：修剪顺畅，干净利落；自带收纳，指甲碎屑不会飞溅。好的指甲刀可以让剪指甲这个动作变成一种享受；普通

的指甲刀让你只能在墙角的垃圾桶前面壁而做，坏的指甲刀让你边剪边撕。

Tips3：不要在别人面前剪指甲

这个话题可能更属于礼仪的部分，不过还是顺便讲一下：不要在别人面前剪指甲。这是对别人的不尊重，属于失礼的行为。

从理论上讲，任何个人卫生的动作，都不适合在别人面前做，即使是朋友。只有擦护手霜等少数动作例外，它们更接近于护肤，而且往往是一种工作需要的护理，所以例外。

剪指甲可能造成指甲碎屑飞溅，剔牙可能会散发异味、露出血盆大口，这些动作尤其不适合在别人面前进行。你应该提前处理好这些，利利落落地出门见人，或者让来访的朋友别那么早到。

1.4 口腔

口腔异味是严重的问题，它就像警察释放的催泪瓦斯一样，可以有效地驱散人群，可以让你方圆好几米内的妹子们迅速撤走。

都撤走了，你还跟谁约会啊?

怎样解决？我推荐你用漱口水。

Tips4：谁才是口臭的元凶?

绝大部分的口臭只是口腔卫生问题。所谓“内脏问题导致口臭”的比例其实很少。在口腔卫生问题方面，除了牙龈炎、牙周炎、龋齿以外，通常就是舌苔和牙菌斑上的厌氧细菌发酵造成的。这就是为什么很多人没有牙科疾病或内脏问题，却仍然有顽固的口臭。

对付厌氧细菌，有4种思路：口服抗生素、接种竞争菌、机械刮刷、用漱口水。口服抗生素副作用大，不但会“滥杀无辜”（无害菌），可能还会诱发抗药性；接种无害菌来竞争地盘，是新发现的好办法，不过还没有大规模应用；机械刮刷可以在刷牙之后用刮舌器或

舌刷清理舌苔，但往往不彻底；漱口水则是一种易用、有效、彻底的办法。

我自己用的是某知名品牌漱口水。刚用的时候很不习惯，因为口味很刺激。用它漱口30秒后，整个口腔里都有了轻微麻木的感觉，然后吐出，不需要再用水冲洗。很多人可能会被第一次的“火辣”感觉吓住，再也不敢用了。其实用了三四天以后，就适应了这种味道。现在的漱口水品牌很多，刺激性也小了许多，你可以按照自己的喜好选用。

漱口水不但能帮你保持口气清新，还能预防很多牙齿和牙龈问题。这些问题如果日积月累，有一天你可能要花几万元钱去治疗，还不一定能治好。

牙齿和口腔健康问题没有得到应有的重视。很多人的牙齿都会泛黄，非常影响约会时的观感。如果你是因为抽烟或喝茶造成牙齿发黄，有必要控制一下了。无论是刷牙还是洗牙，通常都无法改善牙齿的颜色，但可以帮你维持原状。要让牙齿变白，真正有效的办法可能是冷光美白等。

如果你的牙齿不整齐，可以考虑做矫正。根据我的经验，使用超声波电动牙刷以后，每次刷牙牙龈出血的问题能得到解决。

最后我想强调的是，口腔卫生问题如果迟迟得不到解决，会引发肺病、肾病或心脏病。这里不展开谈了，有兴趣的可以上网搜一下。你还敢掉以轻心吗?

1.5 洗头洗澡

头发最好每天洗。就算你那里洗头发实在不方便，也不要超过3天。其实只要两天没洗头发，你自己也会有感觉了，会很不舒服。以前看过一个研究报道，说每天洗头发的人更有自信，而且研究人员推

测，这可能不只是相关性，而是因果性，也就是说，人可以通过积极的个人卫生获得自信。

每天洗澡。有些读者可能是学生党，学校的澡堂人满为患，冬天经常还要跋涉很远去澡堂，洗完澡还要小心感冒。但如果你3天以上不洗澡，就说不过去了。

最好是每天洗澡的时候顺便洗头发。

如果有条件，用那种方便调节水温的淋浴。有些淋浴往左偏一点会烫死人，往右偏一点又会冷死人，用起来真是左右为难。可以留意一下热水器有没有“冬天”和“夏天”两种不同模式。如果你怕水太烫，调到夏天模式就可以了。

宁可用香皂，也不要用劣质的沐浴露。劣质的沐浴露可能黏在皮肤上很难被洗掉，堵塞毛孔，甚至会引起皮肤过敏。

Tips5：天冷洗澡不拖延

冬天是一个“起床靠毅力，洗澡靠勇气”的季节。在洗澡上犯懒犯拖延症太常见了。怎么办呢？前面提到的高地清风买了个防水、蓝牙的无线音箱，带吸盘的，吸在卫生间的镜子上；手机连上蓝牙，放音乐，放公开课，放喜欢听的广播。我自己采用的方法是类似的，只不过我用的是音响系统，就放在洗手间里面，会在洗澡的时候播放我喜欢的音乐。这样一来，洗澡变成了一件有乐趣的事，再也不会拖延了。

2 护肤、形象及礼仪

个人卫生是底线，也是你应该遵守的习惯，所以大部分人不难做到。满足底线要求以后，护肤、形象乃至礼仪就无比重要了。

2.1 发型

发型简直是决定成败的关键。好的发型可以挽救一个人，坏的发型可以摧毁一个人。

这是一门专门的学问。我只能给你以下两条建议。

第一条，找到影响你发型的关键因素。比如，有的朋友脸型适合卷发，只要是卷发，怎么都好看；但他的头发本来却是直的，于是他通过定期烫发解决了这个问题。

好的发型，与做头发的价格关系不大（价格可能更多取决于你选择的发型师的资历和药水品牌），跟这种关键因素关系很大。

第二条，如果你自己找不到关键因素，那就请你喜欢的女孩帮你选一个发型，或者做头发的时候带上她帮你参考。如果你没有喜欢的女孩，就找一个审美不错、有时尚感的女孩帮你参谋。

Tips6：选对发型立显气场

女孩子都喜欢英俊男生，这是不可否认的事实。但是天生不够帅的男生难道就注定没有姑娘喜欢了吗？自成年之后就一直饱受这个问题困扰的小白一度也这么认为，但自从他参加了一期冷爱工作坊后，他的想法就改变了。他开始注重形象的改造，给自己请了一个知名的发型师重新打造发型，如图2-1、图2-2所示，弄了新发型的他秒变型男。

图2-1 打造了发型后的小白

图2-2 选对发型，成功约会

2.2 饮食与异味

我知道读者中肯定有不少“吃货”。本着人道主义的原则，大家爱吃吃喝喝什么的都没有关系，不过如果你即将面对重要的约会，还是要有一些禁忌。

在约会前一天内，不要吃螺蛳粉。它的含义是：离我远点，不要和我拥抱，不要闻到我头发的气味儿，而且我衣服上的味道3天都不会散。尤其是冬天，如果大衣或羽绒服沾上螺蛳粉的味道又不便洗掉，你就改行去卖螺蛳粉吧。同样的道理，也不要吃大蒜、韭菜、洋葱等辛辣食物。在约会的当天，也不要吃火腿肠、烤肠、虾酱等。这些食物的潜台词都是：不要和我接吻，千万千万不要和我接吻。

真的，换位思考一下。如果你与刚吃了大蒜、烤肠、螺蛳粉的女孩子接过吻，就知道那种感受了。

怎样避免约会中频繁放屁的尴尬？约会前不要吃太多的大蒜、大豆、红薯、萝卜等。如果你是“乳糖不耐受”型，也就是难以消化纯牛奶，就不要在约会前喝牛奶，可以用酸奶代替。

如果你有狐臭这种杀伤力强的“技能”，它的作用范围比口腔异味多出一倍，对方很可能会弃桌而逃。尤其是夏天，出汗的时候简直就是公害。对此，你还是尽快去做手术吧。

2.3 洗脸与护肤

从个人卫生的角度讲，洗脸对大部分读者应该不成问题。这里从护肤和形象的角度说说。

皮肤是人体面积最大的部分，也是暴露在外、承受风吹日晒的部分，最容易受到伤害。

睡前醒后都要洗脸。如果你超过25岁，一定要使用眼霜，以延缓鱼尾纹的进程。

如果你身在北京这样干燥的城市，尤其要注意保湿。对皮肤来说，最重要的就是保湿。保湿是一切皮肤护理的基础。

怎样保湿？我心目中的“护肤套装”至少有这4样：洗面奶、爽肤水、面霜和身体乳。后三样全是用来保湿的。

已经在使用身体乳的读者可能没有那么多，你可能不知道在什么时候需要用身体乳。如果你身上觉得干痒的时候，就是皮肤缺水了，就该用身体乳了。有句话叫“痒是最轻的疼痛”，当你觉得痒的时候，你的皮肤实际上是在疼。

2.4 基本身材保持

就不说怎样练胸肌、腹肌、肱二头肌了，这方面有专门的书。不过更有效的办法还是立即报一门健身课，让教练指导你。光看书不锻炼，太容易拖延了。

说一个严重的问题：小肚子。在写这本书的时候，我仍然被这个问题困扰着。我刚刚办了北京市公共自行车的充值卡，就是为了增加一些锻炼的机会，如图2-3所示。

图2-3 养成健身习惯

分享这句话给你吧：什么是男人？就是站得顶天立地，行得惊天动地，低下头来能看到你“兄弟”。要是低下头都看不到自己的“兄弟”，还是男人吗？所以赶紧减掉小肚子吧。

3 表达能力

以下的提醒同样属于新手指南。如果你从事演艺、主持人等职业，或者已经很熟练地掌握了表达技巧，可以跳过这部分。

3.1 消灭噪音

什么是噪音？一些无助于你表达信息或感情的累赘声音，都是噪音，包括但不限于：

●口头禅；

●咂嘴；

●吸气；

●过多的“嗯”“啊”“这个”“那个”“然后”；

●吃饭吧唧嘴；

●喝汤喝粥吃面条时发出明显的声音；

●刀叉筷子碰到盘碗的声音；

……

为什么美剧扣人心弦，某些剧却只能让人付诸眼泪？有人分析了它们的节奏，发现与情节紧凑的美剧相比，一些其他的剧实在是又臭又长，信息少，噪音多。

以上提到的各种噪音，都会令人生厌，也是当事者没有教养的体现。

3.2 消灭小动作

除了噪音之外，还要消灭小动作。小动作可以看成是你肢体语言的噪音：

●抖腿；

●东摸西摸；

●一边谈话一边在手里玩东西；

……

怎么解决噪音和小动作的问题呢？你可能会说：“我也知道这是大问题，可我自己感觉不到啊，太可怕了。”

其实这些问题是最容易被改善的。你可以准备一个录音笔，把自己的谈话录下来反复听；也可以请朋友帮忙对自己的日常行为进行摄像，然后反复看。只要有人提醒你，形成条件反射就可以了。

如果有必要，形成赌约，比如犯规一次给朋友100元。我就有一条赌约：从30岁的生日（2013年10月28日）之后的第一天起，谁要是看到我抽烟，看到一次我就给对方100元。从那以后，我再也没抽过烟。根据我的工作坊学员的表现，这类问题通常只需要一个月的调整就可以完全改变。

Tips7：只要你不死，下次会改善

2009年，我第一次试着录制了自己演讲的视频，然后观摩改进。第一次看到自己演讲的样子，简直想死，但后来我有了很大的改善。两年以后，当我与世界级的话术专家Wayne Elise（艺名，Juggler，杂耍人）同台演讲以后，他夸赞我说："你是天生的演讲家。"

他不知道我在背后花了多少心血去练习演讲。所以，这是我想告诉你的：只要你不死，下次就会改善。鼓足勇气，看看你自己的样子吧。没有人是天生的演说家，只要去练习，一定会有成就。

3.3 其他注意事项

谈话要干净利落，肢体语言要缓慢从容。这会强化你的权威感，无形中传递你的魅力。

放松你的肩部。一个肩部不放松的人会让人立刻感觉到他的紧张，而他的紧张也会传染给别人，没有人会喜欢这种感觉。

讲话可以缓慢些。停顿不是问题，反而是对重点的强调。

口齿一定要清晰。很多来自南方的兄弟，他们说的话别人都听不懂，这个问题很严重。无论是你正在约会的女孩，还是我，都替你着急。

一定要让别人听懂你在说什么。不要讲太多生僻专业的东西，不要炫耀术语、行话、英文单词，那样不会显得你多有学问，只会让人觉得你不懂得设身处地体谅他人。

没有人愿意听那些他听不懂的话。

Tips8:9秒钟放松你的肩部

好的，现在坐直。尽量抬高你的双肩，想象你的双肩正在触碰你的耳朵，一、二、三。然后尽量把肩膀往后转，一、二、三。然后把肩膀缓缓放下，一、二、三。

当你觉得脊背紧张挺直而肩膀放松的时候，就对了。就是这个感觉，保持它。

Tips9："不约，叔叔我们不约！"

个人卫生和形象建设有多重要？中科院工程师、驻西安环境保护研究所、跟踪研究沙尘暴课题的孙菽宏，曾以为自己能够事业爱情两丰收，奈何读完博士之后，一直无法找到合适的对象，甚至连看对眼的女友都没有。经亲戚朋友介绍去相亲数次，可总是见面后就没了下文。

孙菽宏一开始认为，是自己头发秃看起来显老，才会被女孩子一再拒绝。但一位情感经历多的同事告诉他：秃头其实无伤大雅，情感技巧与穿衣形象是关键，并顺便为他推荐了国内一些关于情感蜕变的基础知识。这一次推荐，恰巧让孙菽宏认识了冷爱工作坊。蜕变前后的孙菽宏，确实让人眼前一亮，连他也未曾想到，生活还能如此精彩。图2-4所示为曾经的孙菽宏，图2-5所示为蜕变后的孙菽宏。

图2-4 曾经的孙菽宏

图2-5 蜕变后的孙菽宏

Tips10：“明明小鲜肉，却穿成路边阿飞”

其实，无论男人还是女人，都是视觉上的动物，不要期待对方在一开始就爱上你优秀的内心。所谓一见钟情，绝对不会发生在街边阿飞身上。

有些男生，明明可以做一枚帅气的小鲜肉，却非得装扮成街边阿飞，怪谁呢？图2-6、图2-7分别为装扮前后的Gats同学。选择比改变更重要，学会根据个人的条件、气质情况，适时包装自己，扬长避短，提升个人魅力，你会打开一个新世界。

Tips11：“当年洗剪吹，如今美男子”

“难怪当年自己没女朋友，都是形象惹的祸。”C18翻开旧照片，看到当年自己“洗剪吹”的照片笑了笑，图2-8中为当年的C18，图2-9中为现在的C18。原来，当年的C18喜欢运动、爱玩爱搞怪，就是没太留意自己的形象，觉得“真实、天然”就好，但就是有点奇怪为什么女生对自己退避三舍。

图2-6 装扮前的Gats同学

图2-7 装扮后的Gats同学

图2-8 当年的C18

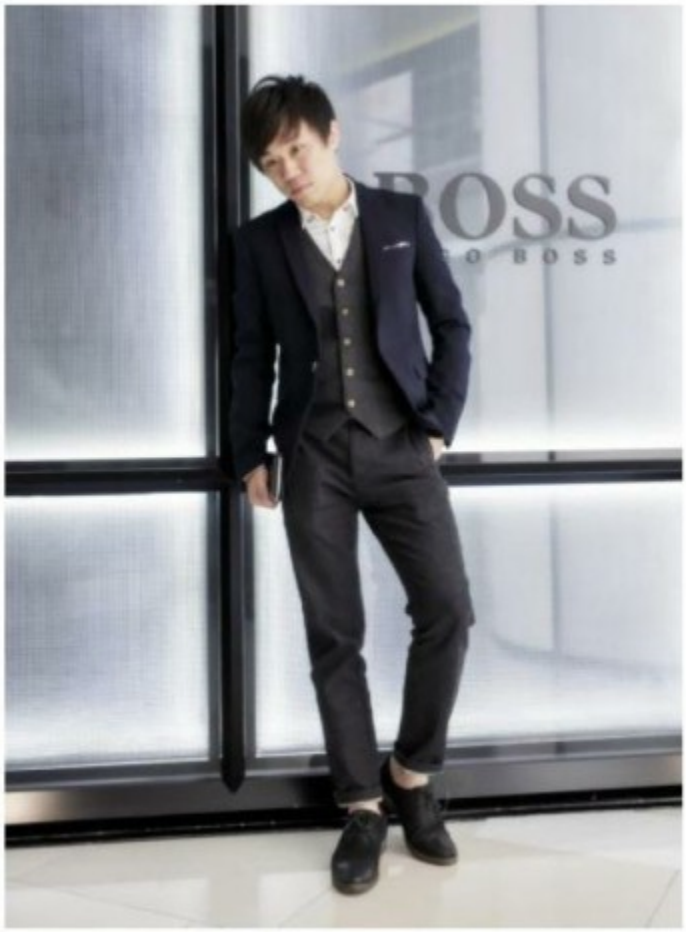

图2-9 现在的C18

4 本章作业

（1）按照本章的列表，全面检查自己的卫生状况，并做记录。
（2）重新修改发型，注意在修改前后都要拍照，进行对比。
（3）训练自己的语音语调和肢体动作，并进行记录.

学员案例1：我与女生的相处之道

我是Gats，一个在校创业的大学生，性格开朗外向，喜欢社交，经常参加一些社团活动，热爱旅行和厨艺。跟冷爱学习之后，在与女生搭讪和邀约方面学到了很多实用的技巧，能在朋友圈更好地展示自己。我向大家分享一下自己在跟女生接触过程中的几个小技巧。

（1）我的搭讪技巧

刚开始和妹子聊天的时候，一般是在街上搭讪的、经朋友介绍的，这种情况下双方往往比较陌生，容易产生比较冷的场面。初次见面，我一般不急于更深层次地了解对方，而是交流一些基本信息，简单并且礼貌结束。在这里特别强调的是，礼貌很重要，比如，有些女孩子去微整形，刚打完玻尿酸，脸会比较僵硬，但是你不能提这个事，因为这会让女生觉得不舒服。女生一般分两种：第一种是高分的女生，因为她接触的东西比较广，可以聊很多东西，可以聊一些文学艺术类的，或者聊她感兴趣的，可以聊的东西很多，所以话题不用担心；第二种是低分女生，因为她本身接触的东西比较少，内心比较封闭，我可能会去了解一下她的内心或者聊一下自己个人的创业经历，一些比较正能量的经历，这样可以带动女生。但不是所有的女生都可以搭讪成功的，比如，当自己打扮得不好，或者是女生本身对我不感兴趣，这样就不能强行继续进展了。

（2）我的邀约技巧

在跟冷爱学习之前，可能是我没有掌握技巧，很少有女孩子愿意跟我出来。跟冷爱学习之后，基本上女孩子都愿意跟我出来，当然，我本身也是属于社交缘比较好的，加上学习了冷爱教的一些技巧，基本上都能成功邀约。

邀约女孩子，其实我最想说的是不要强求女生出来。如果她们不出来，一般会有各种各样的理由：“大姨妈”来了、天气不好、懒以及其他各种原因。所以，如果她们不愿意出来，我一般不强叫女生出

来，而是等女生自己愿意出来，这样会更好。如果你前期把女孩“哄”开心了，其实邀约出来是比较容易的。

可能有些网友在得到女生的微信号后，就会跟女生说自己很无聊，约她出来一起玩。我在冷爱课结束后一周，开始进行第一次邀约，还算成功，两个人玩得也挺开心，去了咖啡馆和电影院。开始我会采用一些技巧，我会说出来遛遛狗，去哪玩、去哪吃好吃的，等等，以及其他的技巧性的话术。但是现在我很少用这些话术，很多情况下是要看感觉，要把感觉做好，就像冷爱说的舒适感要到位，这是非常重要的。舒适感做到位了，邀约自然也就比较容易了。

（3）我的朋友圈

因为自己是个正在奋斗的创业学生，也比较热爱生活，所以在朋友圈会发一些自己创业方面的照片、自己做的美食照片、自己开车的照片、一些老照片、跟女孩子一起拍的照片、自己写的诗词或者是自己唱的歌，但是不会发男权或者抨击其他人的言语，因为这样会给女生带来不好的感觉。

如果女生在朋友圈发的状态表现出心情很Down，或者是发比较忧郁的歌曲的时候，可以适当地关心一下女生。一般我用得最多的是“你好像有心事”或者说“今天预感你有心事”，如果女生愿意跟你分享的话，就可以进一步了解和关心她。

我觉得只要愿意花时间去学习、去练习，多跟女生交流沟通，慢慢地都会学到一些技巧。每个女生的个性都不一样，对待的方式可能也不一样，但是你要多去接触，多去了解，自然而然就可以把握技巧，跟女生搭讪、邀约会更顺畅。

Part3 为什么你身边没有妹子

巧妇难为无米之炊，要烧菜做饭，只有菜谱是不行的，你得有米有菜。

现在捧在你手中的，是一本找到女朋友的速成秘笈。它告诉你，要找到女朋友，只需要两步：

（1）找到原材料；

（2）把原材料煮啊煮啊煮啊，就煮成女朋友了。

原材料是什么？就是你身边大量的单身妹子。什么？你说身边没有妹子？你身边居然没有妹子？！

“老师，我从小就听爸爸妈妈的话，尊敬老师，团结同学，头悬梁锥刺股，终于考上了五道口理工学院。我以为上大学以后，就可以痛痛快快自由恋爱，从此过上幸福的生活。可是新生入学第一天，看到变态的男女比例，我就知道梦想破灭了……”

“老师，我每天早上7点就得起床，饭都来不及吃，从小贩那里抢过煎饼果子，跟打劫似的就得去爬山了。我只爬一座山，那座山叫‘早高峰’。在公司吭哧吭哧忙一天，晚上加班到10点。公司里不是没有妹子，可一个个都惨不忍睹。唯一有点样子的是前台，可她早就成了老板娘，哥几个谁都不敢动心思……”

“老师，这样的生活，我到哪儿认识妹子去？”

“老师，我好羡慕你身边有这么多妹子，该怎样才能认识妹子呢？”

“老师……”

好吧好吧，在你烧水添柴火之前，我们还是先教你怎样去采集原材料。

1 在现实生活中认识女孩

什么是“现实生活”？这个词是相对于“网络渠道”而言的。大体分搭讪、社交和平台3种。

1.1 搭讪

如果你是新手，我建议你好好练习一下搭讪。这项练习至少有两个好处。

一是可以大幅度提升勇气，增强自信，帮你突破自我。在我们国家，大部分男生不敢跟街上、店里、路上、电梯中的女孩子搭讪，他们觉得如果不成功，如果要不到联系方式，会很没面子。但是，如果你愿意拿出一个下午，让自己多搭讪一些女孩子，你会发现前三次可以算作“热身”，无论是成功还是被拒绝，都会让你进入一种兴奋的状态，就像喜欢运动的人在比赛中渐入佳境一样。就像我们远古的猎人祖先们，在荒野中见猎心喜、纵情追逐猎物一样。随着你越来越熟练，自信心和勇气都会得到大幅度的提高。勇敢的男生和懦弱的男生，女孩子们会喜欢哪个？不用我说了吧。

另一个好处是：搭讪可以让你有机会认识那些可能你这辈子再 也遇不到的人。有些话今天不说，也许没有机会再说；有些事今天不做，也许没有机会再做；有些人今天不认识，也许没有机会再认识。“只是因为在人群中多看了你一眼，再也没能忘掉你容颜”，这样的机会也许稍纵即逝，这样的女孩子也许可遇而不可求，如果你不希望错

过，最好提前练好搭讪的基本功。这个是老天给那些会搭讪的人的特别祝福。

怎样搭讪？我们先以最普遍的“街搭”为例，提供一套简单的模板。

在“街搭”中有很多技巧，但最重要的还是勇气。一旦你敢于搭讪，就成功了一半。在技巧方面，掌握下面几个就够了。

场景回放。例如，从旁边走到她的前面，对她说：“你好，打扰一下。我刚才走在路对面的时候看到你，你穿着红色的裙子在夕阳下走过，我觉得你很有气质、很特别，让我想起了一部电影里的场景，突然很想认识你，就跑过来了。”这一步的要领，是让对方停住听你讲话，然后告诉她，你是怎样注意到她的。场景回放，可以让整个过程显得更自然，也表明你不是在跟踪她或调查她，让她更有安全感。

假性时间限制。你可以说“我的朋友在等我，我两三分钟以后就要走”，也可以说“我一会儿有个会要参加，5分钟以后就得走，但我不知道下次还能不能见到你，就匆忙过来跟你认识一下。”根据实际经验，这条技巧非常有用。它不但能表明你不是个无所事事的人，更重要的是向对方暗示你不会一直纠缠她。这对于她的安全感非常重要。现在她对你的信任还没有建立，安全感很重要。至于是不是“两三分钟”“5分钟”以后就必须离开呢？其实有时候对方对你很感兴趣，完全可以多聊一会儿，甚至到附近喝点咖啡等，那是在已经有信任感的前提下了。

说完这些以后，略微停顿一下，给她反应的时间。她可能会主动问你，也可能只是简单地“嗯”一下，或者惊讶地“啊？”一声。然后你可以继续说。

自我介绍。有个段子说，北大不愧是北大，就连他们的保安每天盘问的问题都是哲学上的终极问题：

——你是谁？

——你从哪里来？

——你要到哪里去?

就是这3个问题，如果你被问到，你会怎样回答？“场景回放”是暖场，暖场过后，不用刻意等对方问这些问题就可以主动告诉对方。简单的答案就可以。自我介绍的本质，也是给对方安全感。你需要让女孩子知道，你不是打劫的，不是搞传销的，不是卖东西的，你只是想认识她。

自我介绍一定要用真名。真名，就是身份证上的名字。就算你是个大V，知道你网名的人远多于知道你真名的人，或者你的朋友哥们平常只叫你的外号“小贱”，你爸妈只叫你的小名“狗蛋”，就算你自己都对真名陌生了，也一定要介绍真名，这样才真诚。如果你有好玩的外号、别名，也可以跟着说出来，让气氛更轻松，但真名是不能没有的。一个不介绍自己真名的人，无法让人信任。假设是别人跑过来，愣头愣脑要你的联系方式，说自己叫“龙虾”，叫“八戒”，叫“村上的椿树”，你觉得靠谱吗？有些人的姓氏比较生僻，容易让人觉得不是全名，比如“明亮”，比如“可佳”，比如“古典”，那就主动告诉对方，你就是姓“明”，你就是姓“可”，你就是姓“古”，这就是你的全名。

女孩子不会介意你技巧不熟练，不会介意你笨拙，却会介意你是否真诚，而且是非常介意的。

自我介绍过后，再次停顿一下，给她反应的时间。

Tips1：认识新朋友，从自我介绍开始

“我叫龙天，因为名字中的‘龘’字比较难读，所以大家平时都叫我龙天了。”这是龙天对新认识的女生的自我介绍，巧妙地利用自己名字里最难念的“龘”字介绍自己（如图3-1所示），让对方觉得很有趣，也更能拉近彼此的距离以及加深对方对自己的记忆。再抛出新的话题，一次愉快的聊天就这样开始了。

简单互动。只要有时间，就跟对方简单互动一下。天气是最常见的话题，或者看当时的场合。比如，你们在电影院门口，她明显要去

电影院，那就可以聊一下最近的电影或者你曾经在这个电影院看过的电影，电影院里边的画面、音响效果，等等，一切以自然为原则。

图3-1 龙天的自我介绍

要联系方式。 从传统上说，要联系方式就是要对方的手机号。不过，手机号几乎是最私人的联系方式，因为理论上可以随时被拨打，而且大部分人不会设置来电屏蔽。如果前边的环节不顺利，要手机号很可能会失败。

相比之下，微信号和微博号就更容易要到。特别是单向关注的微博，一般人都不会介意多一个粉丝，除非你前边的表现太糟糕。

在交换联系方式的阶段，有个比较好的办法是先要手机号，如果要不到，再要微信号。多数人都有一种“拒绝后感到亏欠”的心理，不容易连续拒绝别人。如果她不愿意告诉你手机号，往往会把微信号或微博号留给你。

其实，从目前的情况看，最有意义的联系方式不是手机号，而是微信。它不但是个通信工具，更是个展示平台。通过“朋友圈”和头像、签名等，你和她可以很方便地互相展示生活，谈论共同话题，这比手机号强多了。如果你只有手机号，在彼此不够了解和熟悉时不方便打电话，难道发短信吗?

Tips2：搭讪时，怎样才是好的反应?

有的同学也练过搭讪，他们练完就问我一个问题：我是很认真、很有诚意、很有礼貌地去搭讪了，可女孩的反应依然不好，怎么办?

那么他们所谓的“反应不好”是指什么呢？女孩子在他们要号时，回答“这样不好吧”“不方便吧”“我们还不熟啊”，等等，或者干脆被吓到，大喊大叫。

这些其实都不能算“坏反应”，只是她们的安全感不够，尤其是大喊大叫的女孩。这种时候，只能由你来给她提供更多的安全感。我就碰到过大喊大叫的，令我哭笑不得，我只能跟她说：“你吓到我了，可我只是想认识一下你啊……”等她镇静下来以后，还是给了我联系方式。

一般回答“这样不好吧”，真正的意思是“你也太懒了吧，才说几句话就想让我给你手机号”；回答“我们还不熟啊”，真正的意思是“如果我们再熟一点，我就给你号”。通常，女孩子不愿意承担责任，会习惯性地矜持一下，不愿意让人觉得自己是“随随便便给人手机号”的人。这种时候，只要你温和地坚持一下，一般就能成功。比如，你对她说：“我也觉得挺不好意思的，其实我比你还紧张，不过确实不知道以后还能不能见到你，只好冒昧地来认识你了。”或者转而要微信号或微博

号，成功率也很高。有些学校里的女孩，可能会把她的人人网账号留给你。

如果她是跟朋友在一起，往往不容易给你留联系方式，因为她会非常非常在意朋友的看法。这种情况下最好的方式是，一开始就转向她的朋友，征询意见："可不可以认识你的朋友？"如果你表现得真诚而礼貌，她的朋友多数情况下会赞同，至少是表面上赞同，否则就成了嫉妒。甚至，她的朋友可能还会起哄。

真正的"坏反应"是什么？她摆摆手，立刻走开；她看似礼貌地回答说："对不起，我现在有事。"这种情况，都不太有机会。

下面是一篇由我原创的"搭讪指南"，希望对你有帮助。

如果你在外面碰见了那个想认识的女孩

小时候，你我都读过那个守株待兔的故事。故事里说，有一个农民，看见一只兔子撞在树上死了，就高高兴兴地捡起来带回家吃了。后来，这个农民觉得这样干可比种田舒服多了，于是就放下锄头天天在树根旁等，希望再得到撞死的兔子。结果呢，自然一无所获。

很多人在一开始就知道这个农夫的可笑之处，却在长大以后犯着跟农夫同样的错误。希望你从今天能认识到，对普通人来说，也许这辈子有那么一次两次，女孩会主动去认识你；但是在绝大部分时候，如果你不主动去认识她的话，就再也没机会认识她了。

所以，正确的方法要比运气更重要。因为，一时的运气可以让农夫偶尔吃到撞死在树上的兔子，但是正确的方法，可以保障农夫在一生中的大部分时候都吃上田里长出来的麦子。

仅以这篇小文献给所有已经想清楚这个道理、不幻想在树根旁等兔子的兄弟们。

搭讪启动阶段

有些事情，入门容易，进阶很难；有些事情，入门很难，进阶容易。很不幸，搭讪就属于后一种。无法开始，也就是说根本无法启动

这件事，这是很多人没有学会搭讪的原因。

现在，停下来回忆一下，你有没有曾经在路上遇见过让你心动的姑娘？如果有的话，想象一下，如果时光倒流，你会不会去跟她认识？我猜你肯定想。但是我可以不乐观地猜测，即便是时光倒流，你还是没有办法上去跟她认识。因为你还是那个你，你没有改变。当初阻碍你认识她的原因，现在还在那里。所以，从一开始，我们需要搞清楚原因，然后才能加以解决。

根据我们过去的教学和咨询经验，我们发现一般人无法上去跟女孩子搭讪的原因主要有以下3类。

（1）自我设限：因为种种原因自己给自己设定了某个限制性的范围。

例如，因为某些原因感到自卑：我太丑了/我没钱/我长得不够高，她不会理我的。又如，假设对方会拒绝，所以因为所谓的自尊，不能接受失败，而不敢开始，例如：她要是不理我，我多傻啊；万一被她拒绝了多没面子啊。

（2）社交压力：感受到所处的社交系统给自己的行为施加了压力，因而无法行动。

例如，我和女孩子说的话别人听到会不会觉得我是流氓啊？我要是现在上去，旁观的人会不会看我笑话、觉得我很奇怪啊？我觉得别人都在看着我，我这样会不会被保安赶出去啊？

（3）接近焦虑：心里想尝试或者已经去尝试接近，但在接近女生的时候感到非常焦虑。

例如，当想上去的时候浑身发紧，大脑一片空白，等回过神的时候女孩已经消失了。当好不容易鼓起勇气试图靠近女孩的时候，手心冒汗、心跳加速，然后假装是路过她身边的路人走开了。好不容易接近女孩子，想开口说话，但是非常紧张，什么都说不出来，然后女孩就走了，也就没有结果了。

以上3类情况都是非常常见的。当然，除此以外，还有这样那样的原因，如拖延、环境等。但是不管怎么说，如果你有这样那样的问题而没有搭讪，都是正常的。我们需要做的是承认这些问题存在，并且接受它们，然后予以解决。下面我们逐一来分析。

首先，如果你属于第一大类，即自我设限的问题。那么这可能是一个相对严重的问题，因为这不仅会影响你搭讪和你的情感经历，更重要的是，还会影响到你生活的方方面面。一个无法自我接纳的人，会导致生活上的全面失败。这个问题比较复杂，我专门为此写了一篇文章，我把这篇文章的链接放在最后，你可以在看完这篇指南之后再专门阅读作为参考，在这里就先不展开了（如果你感兴趣的话，可以到我的“知乎”上去看）。

其次，如果属于社交压力的问题，那可能比较好解决。我们只要搞清楚一件事：别人根本没有那么注意你。你可以做个小实验，把你衣服或者裤子的某个地方特意弄脏，然后不去管它，照常生活。这块地方可能你自己会觉得很明显，但是通常一天下来都没有任何人会发现它。又或者，你在地铁、闹市这样人流密集的地方，只要尝试几次去跟陌生人说话，你会发现大多数时候毫无压力，别人要么以为你们是认识的，要么就是没有在意你们，根本没发现你们在对话。当然，你可能会没有勇气开始尝试，没关系，我们会在后面告诉你怎么开始。

最后，如果是接近焦虑的问题，这是最常见的也是最好解决的问题。我特别要告诉你的是，如果你有接近焦虑，说明你是正常人！我们发现，哪怕是经过专门搭讪训练的人，也会存在接近焦虑。根据进化心理学的假设，接近焦虑可能是因为在部落时代，人们生活在小团体中。那时候如果你随意去接近一个女性，可能会导致其他部落里的男性上来就给你一棒子，从而产生生命危险。我们需要认识到，接近

焦虑很可能是为了延续我们生命而产生的一种保护机制。我们先接受它，在下面的正式练习中自然会有方案去避免它。

正式练习搭讪

经过上面的分析，我们大致搞清了无法开始的原因，那么，我们接下来就要正式开始练习了。

在正式的练习中，强度、方法和动力是最重要的。

首先，只有高强度的练习才会让你产生质变。对于新手来说，这个练习强度不太好掌握。我们曾经给学员测试过从“日行一讪”到“一天一百次地狱搭讪”的练习强度，前者强度太低导致效果甚微，后者强度太大导致有些人完全受不了。后来我在我们的实战课程中寻找到了一个最合适的强度：每次练习两组，每组12次；每组开始之后不能休息，必须持续到这一组练习结束后才可以休息，组间休息不能超过10分钟。

其次，搭讪的方法有很多种，你可以直接开场，也可以用间接的话题开启搭讪，还可以随着当时的环境和灵感自由发挥。

我们建议新手一开始练习的时候，使用直接开场的方法，而不是使用“你好，我是街拍摄影师”等间接的搭讪方式。因为我认为编造身份也许能得逞一时，但等妹子明白过来之后，你会面临基本诚信上的被怀疑。更重要的是，编造身份源于自我限定，它的潜在动机是不自信，不相信自己可以抓住对方的注意力，不相信自己可以获得对方的联系方式。这就像是夜店里某些人一坐下来就把车钥匙拍在桌上，他们内心深处都不相信自己可以不借助这些外在力量吸引到女孩。而直接开场的不同之处在于，经过合理的练习，它可以让你短时间内就突破自我限定。

至于动力，无外乎享受与女生交谈互动的过程，以及成功追到女生后一起快乐的相处。

直接开场的方式有很多，限于篇幅，这里介绍一种相对自然、直接的开场搭讪方法。

搭讪的第一要务是真诚，不能撒谎骗人。自然直接地开场搭讪，在进入正式聊天之前，大致上可以分为3个步骤。

抓注意力——表明来意——基本信息交换

（1）抓注意力。例如“嗨”“你好”等。注意肢体动作，不要靠女孩子太近；注意音量，不要太小声，不然对方听不见。

（2）迅速表明来意。例如，“我刚才在那边看到你走过来，觉得你很特别，所以来跟你打个招呼。”这个步骤的要点在于，你要立刻让对方知道你只是有礼貌地想要认识她，你不是卖安利的、不是做保险的、不是推销洗剪吹的，也不是怪“蜀黍”。

(3）基本信息交换。例如，“我叫×××，我在这里……，我一会儿要去……”注意，在这里一定要合理地解释清楚你此时此刻为什么会出现在这里；讲清楚你一会儿要去干什么，不要让对方觉得你会纠缠她。如果对方反应还可以的话，接下来应该迅速、真诚、可靠地先讲自己的信息，例如，“我从哪里来，我是做什么的……”

注意，这3个步骤之间一定要有停顿，给对方以反应的时间。一般来说，反应好的话，她会在每个步骤跟你互动，你可以根据对方的即时反应来调整谈话的次序。接下来如果互动得可以的话，不要急着要联系方式，可以开始正式聊天，甚至展开即时约会。

最后，我们要采取比较合理的办法去开始这些日常的练习。

如果你只能自己一个人练习，而且没有老师的话，下面的两个办法可以帮助你突破一开始的难关：一个办法是每次练习的时候给自己设定一个奖惩条件，如果做到了就奖励自己可以出去旅行，如果没做到，就惩罚自己取消所有娱乐，等等；还有一个办法是在每次练习的时候把过程录下来。

但是更好的情况是，你找一个人跟你一起练习搭讪。一个好搭档会大大提升你练习的效率和成功的可能性。如果你找不到搭档或者不想在现在的社交圈里面找的话，可以在专门的搭讪练习网站，例如在泡泡恋爱学社区paoxue.com 发布一个寻找伙伴的帖子，就可以找到一起练习的小伙伴。

两个人在一起，最常见的一起练习方式是押金法，例如，两个人开始一组练习的时候，每人拿出1200元放到一个押金袋子里，你们两人的押金就一共有2400元。接下来两人轮流出手联系，轮到的那个人，出手的话，无论最后结果如何，都可以从押金袋里拿100元，只要没出手的话，则受到惩罚不能拿钱，如此往返，直到押金袋清空为止，则本组练习结束。同样，在每组练习间隔中只能休息10分钟。

以上就是一个简明的启动搭讪之路的指南，希望可以帮助到想要开始改变的朋友！

加油，兄弟们在前面等你！

Tips3：“纸条传意，搭讪新开始”

“觉得你很有气质，给你写纸条的时候我心跳非常快。”当妹子同意添加自己微信时，可豪直接说出了自己内心的忐忑，如图3-2所示。

1.2 社交生活圈

这是大部分人已经采用的方式，即在同学、朋友或同事中认识异性，或者通过家人、亲戚的关系介绍等。我们平常说的“相亲”，一般也属于这一类。

这部分大家比较熟，我只给两点提醒。

（1）入乡随俗

在什么环境下，就做什么事。比如穿衣服，职场里就穿正装，打球就穿运动装，参加Party就穿得高调闪亮一些。如果弄混了，会非常

不得体。

图3-2 天使绘卷的纸条传意

再如时间。如果你在重要的场合或活动里频繁迟到，或者作息时间跟大部分人相反，往往也会让社交圈的效果大打折扣。

（2）重视口碑，考虑后果

在熟人圈里的社交，口碑非常重要。我把“口碑”称为“社交评价”，有时候也可以等同于“名声”。如果你能跟社交圈里的绝大多数人相处融洽，这种方式会让你事半功倍；相反，如果你恶名累累，可能会寸步难行。

Tips4：兔子不吃窝边草

在同事当中发展恋情，就要慎之又慎。我个人不赞成办公室恋情，它会让你的职业和情感纠缠在一起，产生难以控制的风险。至于“跟领导的女儿谈恋爱”这种事，万一分手了，而你又被认为是“过错方”，那你还想不想要发展空间？俗话说，“兔子不吃窝边草”，不是没有道理的。

概括上面两条：注重“天时”“地利”和“人和”，用合适的方式做合适的事情，才是王道。社交圈就是一面神奇的放大镜，你的优秀会有口皆碑，你的缺陷也会口耳相传，慎重是必须的。

1.3 平台

在现实生活中认识女孩，利用平台是效率最高的一类途径。

一个导演会不会发愁到哪里认识女孩？显然不会。

“但导演太少了！”你抗议说。

那如果你开模特公司呢？或者，先排除那些高端大气上档次、耗成本的选项——即使你只是开一家美甲店，也会有机会认识大量女孩子。

“那是不是我必须换个职业呢？总不能为了认识女孩子，就改行去当发廊小弟吧？”不用。平台未必需要成为你的全职。为什么那么多兄弟玩单反，他们全都是爱好摄影吗？也许有人只爱好给美女摄影。

另一个办法是创建一个社团组织，或者在里边担任关键职位。还在念大学的兄弟们，这个办法尤其好。加入你们学校的艺术团、话剧社，或者创建个“服装表演协会”吧。

再不行，你就干脆成立个“全球华人美女帅哥认证协会”，拉个姐们鉴定帅哥，你负责鉴定美女。

以上这些，通通属于平台。所谓平台，就是给人提供一个生长的底子，提供价值；就是要引凤凰来，先种梧桐树。如此，自然不必担心数量了。

如果说搭讪是一个点一个点地尝试，社交圈是一条线一条线地传导，那么平台的威力，就像在一个平面上广泛撒网。

如果把搭讪比作冷兵器，刀剑匕首，短兵相接；把社交圈比作枪炮，远程杀伤，百步夺魄；那么平台就是核武器，运用得当，能够秒杀一切。

平台不只是导演，不只是模特公司，不只是美甲店。平台不只是发型师，不只是“要破产，玩单反”，不只是大学生艺术团。

女孩子们感兴趣的事情多着呢。如果你不清楚，就去买本女性杂志。跟这些有关的，都可以发展成平台，就看你的悟性了。所以我的学生里，有人跑去学了占星，有人跑去学了塔罗……

Tips5：美丽的现实世界

我们很快就要讲网络方式了！稍等。我知道你们都想听陌陌。

但是稍等。要认识女孩子，不是非得靠那些约会神器。现实世界丰富多彩，同样美好。

我们总结了不同的情景，供你参考。跟马上要讲的网络方式相比，这些办法有一个共同的好处——真实可靠，不会见光死。你不用担心碰到一个从照片里下凡却不慎脸部着地的妹子。

安静场所

咖啡厅、清吧、酒廊、快餐店（肯德基、麦当劳等），都是安静场所。所有不至于吵得听不见的地方，都算是安静场所。

在安静场所建议用“间接开场”！不用一开始就告诉她你想认识她，先找话题聊天。在安静场所，人一般处于放松状态，而且逗留较久，你有机会跟她来一些充分的交流。通过交流建立起熟悉感，再要联系方式，成功率比较高。

另外，也可以利用“假性时间限制”，明示或暗示你马上要走。不过对方显示兴趣之后，你就可以灵活选择，是否真的要马上离开了。以要到联系方式为目标。如果场合合适，也可以以拥抱为目标。

超安静场所

图书馆、会议室、大学教室等，属于极安静场所。这里往往不适合谈话，不是因为太吵，而是因为气氛太安静。推荐你用纸条或卡片来搭讪。共享秘密的感觉，可以为你俩的互动增添张力。

以要到联系方式为目标。

喧闹场所

酒吧、夜店、迪厅、舞厅，都属于喧闹场所。

如果你想认识的女孩是自个儿待着，那就“直接开场”吧。环境吵闹，不方便倾听，你没有太多时间和机会，去展开长篇对话，不如直奔主题。

如果你想认识的女孩跟伙伴在一起，那么“间接开场”比较好。她和她的小伙伴在一起时，通常是在一个能听到讲话的地方，像是卡座、散座等。先打入她们的群体，跟她们聊一会儿，再认识她比较合适。先把注意力放在组合中的男性，或者你的目标以外的女性那里，搞定她们，会减少你遇到的阻力。

学业往来

尽量成为班长或学生会主席，或某项活动的实际领导者，这是平台的力量。

如果成为领导者有困难，或不合你的性格，那就做一个特别的人。挖掘你个性中的积极面，挖掘你的兴趣爱好，把它们发展到极致。在态度上，无视领导们的价值。是无视，淡然处之，而不是抱怨或愤世嫉俗。如果只是抱怨或愤世嫉俗，说明你还没有做到真正的无视。

有趣一些，让你的生活丰富多彩些。事实是，大部分人都太枯燥呆板了，稍微有趣一点，就可以让你脱颖而出。

工作往来

表现职业素养。工作时，你的职业素养是你的第一吸引力。

展示你工作以外的立体的精彩生活，但不要刻意表现，尤其在工作时间内。自然而然，效果更好。

你有权选择，但我们确实不推荐你吃“窝边草”。我们不推荐你把本公司女性或因业务往来公司的女性当作目标。尤其不推荐同一办公室的恋情。

同样，有趣一些。

2 通过网络认识女孩

据说，20世纪有两个伟大的发明彻底改变了男女两性互动的格局。一个是安全套，另一个是DNA 亲子鉴定。

其实我觉得，在20世纪晚期发明的互联网，完全可以算是第3个伟大发明。我们的生活已经被它深刻改变，并且还会更加深刻地被改变。有了互联网，你认识女孩的效率可以大幅度提升，成本可以大幅度下降。

“点对面”和“点对点”

通过网络认识女孩，按形式区分，主要有点对面和点对点两种。

点对面形式，以博客、论坛、社区、社交网络（如微博、人人、豆瓣、知乎之类）、微博及婚恋网站为代表。如果你希望推进你们的

关系，就不能停留在点对面的互动，而要超越这个层面，到达下面的点对点形式里。

点对点形式，如QQ、陌陌等各种LBS（基于地理位置服务）等，以及Line、微信、短信、电话等。按照列举顺序，实时性同样是越来越强，心理距离也越来越近。如果你希望推进你们的关系，就尽可能往后边的沟通形式发展。

这两种形式都是用网站、程序或应用，看起来好像差不多，本质却都完全不同。

要掌握线上交友，你需要深刻理解下面这句话：

点对面的本质是媒体，点对点的本质是通信。

线上的王道，在于建设一个好的点对面的东西，如博客、微博等。通过点对面方式，高效率地认识女孩，展示自我，了解对方，再转到点对点。这样，你就不用重复介绍你是谁，也不需要每次都重新建立吸引。因为你的吸引已经在点对面的时候建立好了。现在，用户最多、质量最好的点对面载体就是新浪微博，它是最佳选项。

Tips6：点对面和点对点各自的优势

点对面和点对点，不但本质不同，各自优势也不一样，无法相互取代。

点对面形式的优势在于数量。它可以帮你获得大量的候选对象，也就是初步认识的女孩。直接用点对点的方式行不行？也行，但是效率太低。你当然可以直接用QQ 在线加人，或者用微信摇一摇、漂流瓶，再或者用陌陌看看附近的妹子们。但是，你有没有发现，每认识一个人，一切展示都要从头开始？那些话，每次都要重说一遍，你累吗？

点对点形式的优势在于隐私、互动和实时性。特别是隐私。微博刚流行的时候，还曾有位官员把它误认为是聊天工具，发了开房消

息，惨遭停职。至于微博私信，虽然是“私”信，却常被人截图发出来，当作证据。

3 展示面

展示面是我原创的一个概念。它是指专用于对外展示的一组页面，通常包含昵称、头像、签名和多媒体信息流4个部分。

展示面在抽象功能上是一组内容、一套解决方案；在具体形式上，可以是你的个人网站、独立博客，也可以是你的微博、人人、开心、豆瓣等SN S主页。甚至，你在微信、陌陌等LBS中的介绍页，也是展示面的外在形式。

通过展示面，你既可以认识新朋友，也可以让老朋友“再认识”你，更可以让原本没有机会深入了解你的人，成为你真正的朋友。

Tips7：有些东西，不一样了

一位学员在听完我的核心课后，按照建议改造了形象，练习了表达，更重要的是建立了一个良好的展示面。他一直就是个优秀而用功的同学，只是内向而闷骚，从不懂得展示。现在，事业处于上升期的他，把高端大气上档次的点滴搬到了朋友圈里。

有一天，他在微信的手机联系人推荐名单里，看到了那个熟悉的名字。是她，大学时代拒绝了自己的那个女孩。点开头像的大图，她依然美丽动人。已经过去多年，岁月好像没有在她脸上留下痕迹。这些年，其实这位学员心里一直还有她，只是因为一份自尊，没有主动跟她联系。

“但是现在，也许有些东西不一样了。”他在犹豫的时候，点开自己的朋友圈，就像攥着一份精心准备的简历，踌躇满志。他回到“新的朋友”列表里，点了“添加”，添加一位早已熟悉的新朋友。

她通过了验证。他迫不及待地打开她的朋友圈，看她这些年的照片和记录。他后来说，这让他想起我课上纠正他的话——“肢体语言要稳定，别乱哆嗦！”他镇静下来，往前翻看。5个月前，她刚刚离婚，跟当年最让他耿耿于怀的那位师兄。

“我依然爱她——”他想，“这些东西一直没变。”

意料之外，情理之中，她对他的态度，相比当年有了180°的转变。有些东西，看来的确不一样了。

“就这样成为接盘侠吗？”他心里苦笑一声，但还是跟她走到了一起。在认识12年以后，他们正式交往，成为男女朋友。

不过，故事并未在此团圆。一段时间以后，他发现，她似乎不是他梦想中的那个女孩，那个女孩不见了。仿佛他身边的，只是那个女孩的双胞胎姐妹。

他们最终分手了。有些东西，不一样了。

前几天，这位学员带着新女友来看我。在我面前，他讲起一个故事：《有些东西，不一样了》。新女友一直在笑，笑完了就说，以为我猜不出这是谁的故事啊？改天问问编剧和导演，能不能拍微电影，我来演她！说累了以后，她把头枕在他胳膊上，睡着了。

有些东西，不一样了。有些东西，却从未改变。

Tips8：朋友圈

这样高大上的朋友圈内容，妹子想不关注都难！如图3-3所示。

图3-3 高大上的朋友圈

一个高效的网络交友流程，其实只需要两步：

第一步，建立优秀的展示面，通过点对面形式的交流，了解对方，展示自己，建立吸引；

第二步，转场到点对点的交流，建立信任，邀约，转入线下见面。

特别提醒：网络是工具，而不是目的。线上的展示和沟通，全都是为了线下的约会。

构建优秀的网络形象展示面

这里以常用的网络工具微信为例，网络形象展示面建设归纳如下。

3.1.1 昵称

简单明确、易于记住、不易重名的昵称最好。你会发现“冷爱”这个昵称，符合这3条。

Tips9：3种常见微信昵称

真实姓名（如图3-4所示）、英文名（如图3-5所示）、工作＋姓名（如图3-6所示），每个人可根据自己的实际情况采用灵活的方式。

图3-4 微信昵称之真实姓名

图3-5 微信昵称之英文名

图3-6 微信昵称之工作＋姓名

3.1.2 头像

头像是展示面里最重要的元素。在一个展示面里，头像的好与坏，决定了80%以上的成败。

好的头像，需要真实、有亲和力、特别、一致。

头像一定要用自己的，一定要真实。冒用别人的头像，被发现后，给人的印象会非常糟糕，很可能会见光死。至于那些头像用熊猫的兄弟们，你们还是吃竹子去吧。

头像要有亲和力。至少不能有拒人于千里之外的感觉。抱着胳膊那种拽拽的照片，别拿来当头像。还有，拿墨镜照当头像的，给人感觉就比较装，不太合适。

在所有的展示面当中，无论是微博、微信还是别的，头像都要统一。保持一致感，避免让女孩子在转场时不舒服。

个子高的同学，可以拍全身照，突出优势。个子矮的同学可以拍半身照或突出面部最好。无论高矮，好好做个发型。

多拍。在拍照方面，我们真应该向女孩子们好好学习。我知道，有的女孩子会每天自拍十几张、几十张，几年下来攒了一万多张，只为了从里边挑出一张最好看的用作头像。这是什么样的精神……

衬衣照比较讨巧。衬衣可以突出你的职业感，让你显得干练、成熟、稳重。很多女人都是衬衣控，就像很多男人都是丝袜控、制服控一样——吸引，是情不自禁的。

Tips10：找到你的摄影师

如果你没有好的头像，可以找时尚杂志摄影师，或者有类似经验的专业摄影人士来拍写真。是那种自然的写真，不是影楼里假布景前的“艺术照”，如图3-7所示。

图3-7 自然写真

如果找不到这样的朋友，也可以去豆瓣参加免费摄影师找免费模特的活动。一帮准备练好单反泡妞的摄影师，正等着拿你练手呢。

3.1.3 签名

有3种好的签名：

原创段子。 比如我的“如果她涉世未深，就带她看遍世间繁华；如果她历尽沧桑，请带她坐上十次木马。”如果你有这种原创段子，最好不过。

自我介绍。 我的一个学生，是云计算领域的专家。他的签名是：“我想知道云为什么要计算。”这种自我介绍的关键是要简单、有趣。

即时心情。 只要简短的一句话，不要太长。情绪是最容易共鸣的东西。在加人之前，可以及时更新一下，呼应一下要加的女孩的资料。

3.1.4 朋友圈建设

前面基本的展示面搭建好后，接下来就要开始微信朋友圈建设了。

同样的朋友圈内容，为什么有的人发完就像石沉大海，有的人发后却受到许多妹子的追捧？妹子到底被什么东西吸引了？也许你会说，那是因为他朋友圈人数多呀。那你们有没有想过，为什么他的朋友圈人数这么多，而你的朋友圈人数少得可怜?

不要转发无聊的内容，没有信息品位的内容，比如，今天是某个神仙的生日，某种食物原来有这样的妙用，你家里有属蛇的人之类的。也不能刷屏，每天发个三五条即可，以原创为主，转发为辅。

原创主要表现在以下3个方面：第一，主要发一些积极向上和正能量的内容，自己在成长上的一些记录，这是最好的一种；第二，主要发一些跟自己品位相关的，比如看到一朵花，天空白云，看到的一些漂亮的东西可以记录下来，要训练自己的美感；第三，发一些高质量的文章，可以真正打动你的，不是心灵鸡汤，而是真正有意义的一些干货。不要经常发自己的自拍之类的，总之要发一些对别人有价值意义的内容。

我常常说，选择重于改变，结果源于选择。就如我在开篇第一章的时候曾经让你们写下的承诺书一样，有的人选择了写，有的人轻轻翻过，写下并坚持遵照进行的朋友最后必然能够通过学习提升自己，最后可以获得妹子的青睐，收获幸福。

在这里，就说一下比较常见的朋友圈生活图片的展示技巧，让你的朋友圈更容易获得妹子点赞。

（1）美食系列。我国有“民以食为天”的习惯传统，对女生来说，唯爱与美食不可辜负，看了食指大动的照片，必须赞！如酒店美食、西餐厅、高级糕点、特色菜等照片，如图3-8、图3-9所示。

（2）异性朋友圈展示。在女生看来，不介意认识有女性朋友的男生，就怕从不与女生相处或相处不来的男生。如与异性朋友聚会玩乐、合照等，如图3-10、图3-11所示。

（3）运动健身系列。一个爱好运动、户外活动的男生，会给女生留下热爱生活的阳光少年印象，如健身室、户外运动、运动记录App截图等照片，如图3-12、图3-13所示。

图3-8 朋友圈图片展示之美食系列1

图3-9 朋友圈图片展示之美食系列2

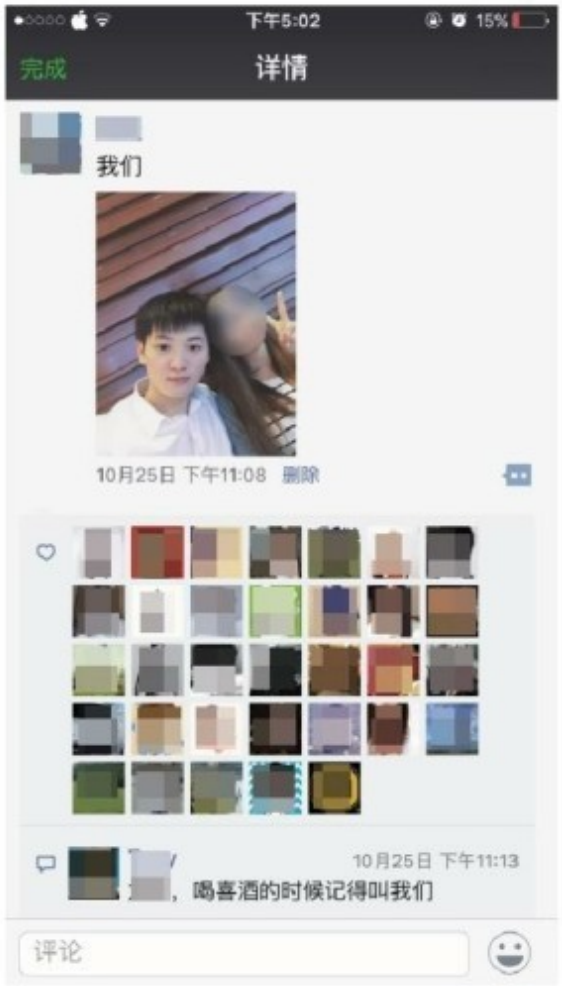

图3-10 异性朋友圈展示1

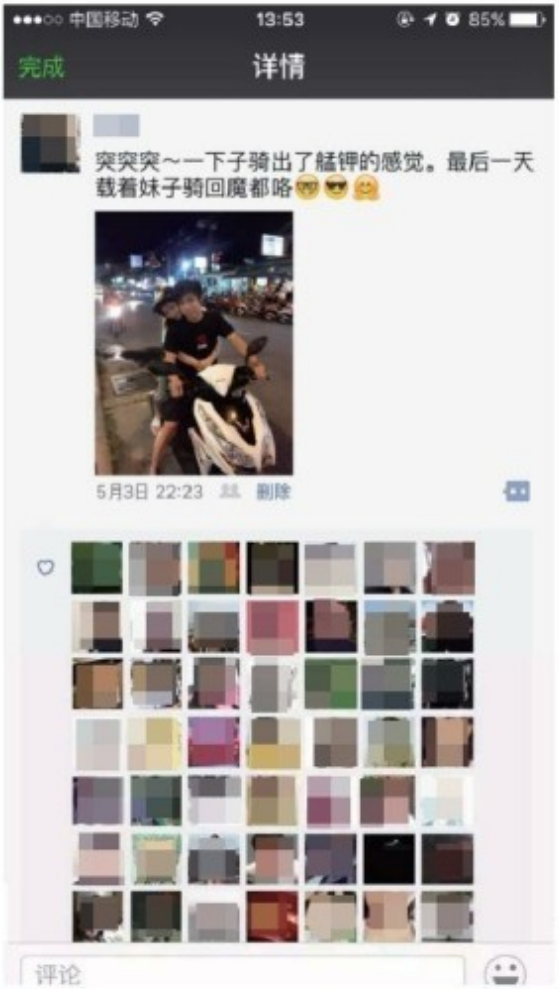

图3-11 异性朋友圈展示2

图3-12 朋友圈图片展示之运动健身系列1

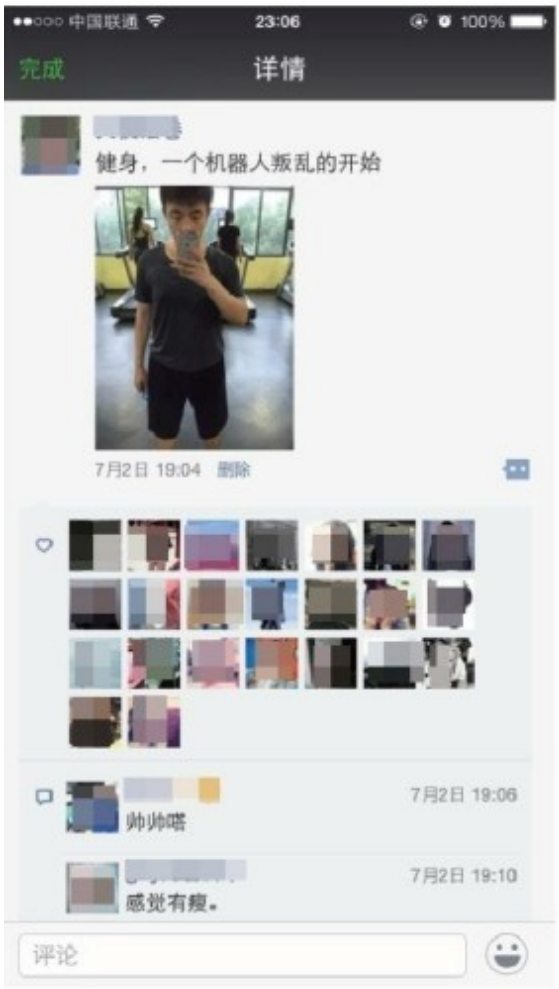

图3-13 朋友圈图片展示之运动健身系列2

（4）美好生活品位追求。一个向往生活品质的男生是有追求的男生，懂得享受生活，哪个女生会不喜欢呢？如出入高端场所、音乐厅、艺术展、私人舞会、旅游等照片，如图3-14、图3-15所示。

（5）日常休闲娱乐活动。懂得学习工作，更要懂得休闲娱乐，会“玩”也是一种能力，如演唱会、朋友聚会（喝酒/唱K/吃饭）、休闲场所等照片，如图3-16、图3-17所示。

（6）厨艺展示。每个女生幸福的瞬间，莫过于醒来就能吃到男友煮的早餐。厨艺也是一种能力，如自调咖啡/饮品、制作糕点、下厨煮饭等照片，如图3-18、图3-19所示。

图3-14 朋友圈图片展示之美好生活品位追求1

图3-15 朋友圈图片展示之美好生活品位追求2

图3-16 朋友圈图片展示之日常休闲娱乐活动1

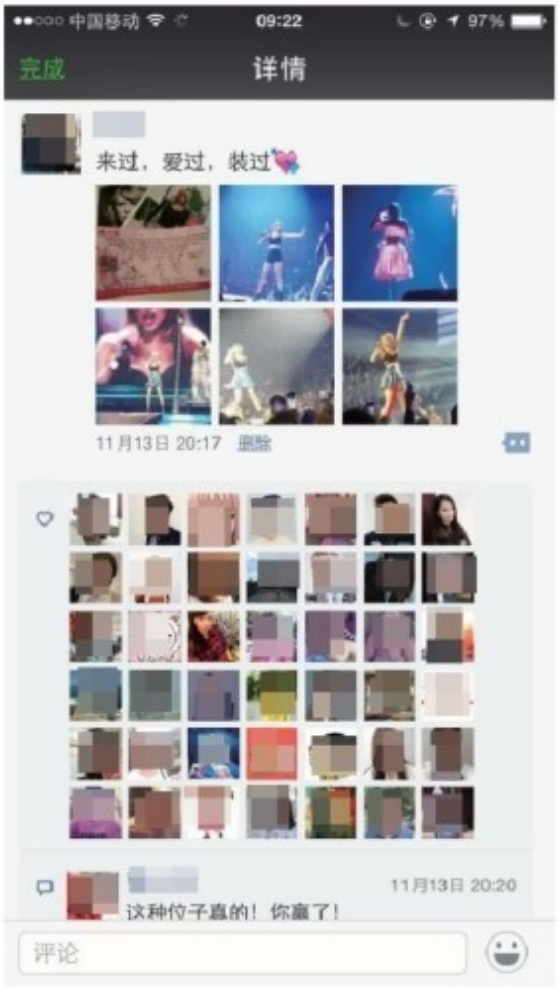

图3-17 朋友圈图片展示之日常休闲娱乐活动2

图3-18 朋友圈图片展示之厨艺展示1

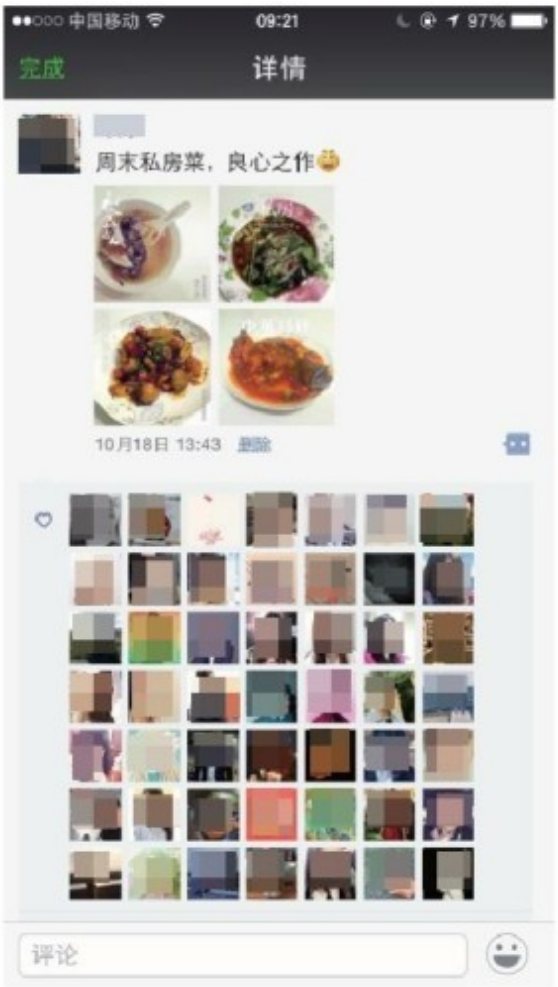

图3-19 朋友圈图片展示之厨艺展示2

（7）勤奋好学上进。男人现在是否勤奋努力，代表了未来的发展与能力，每个女生都喜欢有上进心的男生，如读书写字、培训上课、考试考证等照片，如图3-20、图3-21所示。

（8）真情实感流露。一个有血有肉、有情有义的男人，更能获取女生的好感与亲近，如情感祝福、半夜呓语、羡慕幸福、感到孤单、回忆往事等照片，如图3-22、图3-23所示。

朋友圈形象建设的本质，是分享自己的生活信息，分享你的生活价值观、生活品位、社交圈等，让别人从生活细节的侧面了解你的内在品质。

Tips11：同样是一顿饭，同是街边摊，为何妹子就不给你点赞?

无关厨艺好坏，前后画风好像有点不太对。同样是厨艺展示，但朋友圈点赞互动待遇不太一样，如图3-24至图3-27所示。

Tips12：从未停止对品质生活的向往

“分享自己的生活，也是一个自我展示的机会。”猴哥习惯把自己去过的地方拍照发到朋友圈，如图3-28、图3-29所示，往往会获得很多朋友点赞和咨询，在他看来，分享自己的品质生活也是一种生活态度。

图3-20 朋友圈图片展示之勤奋好学上进1

图3-21 朋友圈图片展示之勤奋好学上进2

图3-22 朋友圈图片展示之真情实感流露1

图3-23 朋友圈图片展示之真情实感流露2

图3-24 朋友圈图片展示案例

图3-25 朋友圈图片展示失败案例

图3-26 朋友圈图片展示案例

图3-27 朋友圈图片展示失败案例

图3-28 朋友圈图片展示之品质生活1

图3-29 朋友圈图片展示之品质生活2

Tips13：健康运动积极向上，总会受人喜欢

“我喜欢运动，也喜欢认识有共同兴趣的新朋友。”每天100个俯卧撑、周末冲浪或者其他户外活动，如图3-30至图3-32所示，这是邦迪现实生活中的写照。除了认识了更多新朋友外，原本不运动的微信好友，在邦迪的带动下也慢慢加入到他的运动锻炼行列中。

所以朋友圈发得平平无奇，就不要怪别人不关注你啦！马上动手，开始你的朋友圈建设，把潜伏的妹子“钓”出来吧！

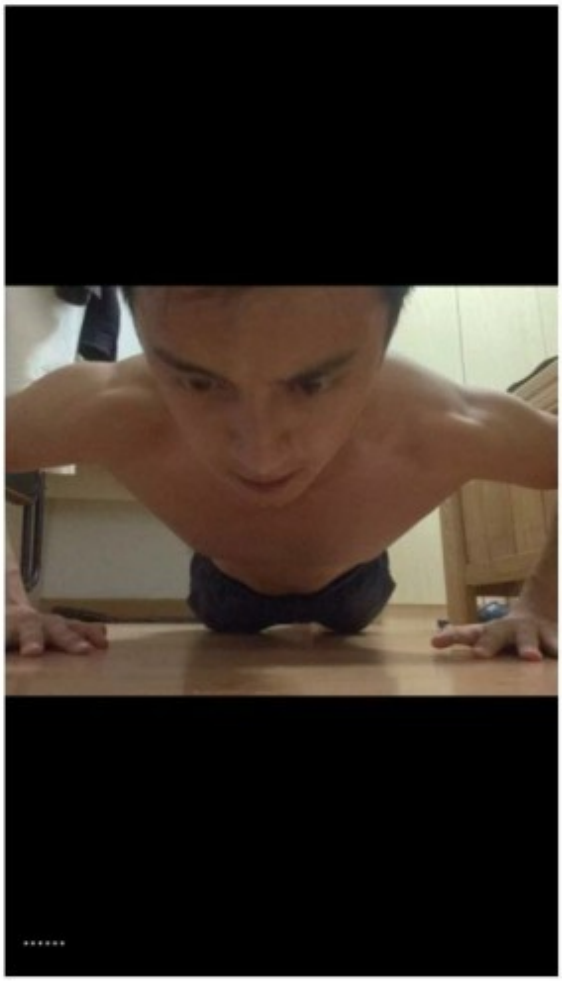

图3-30 朋友圈图片展示之健康运动1

图3-31 朋友圈图片展示之健康运动2

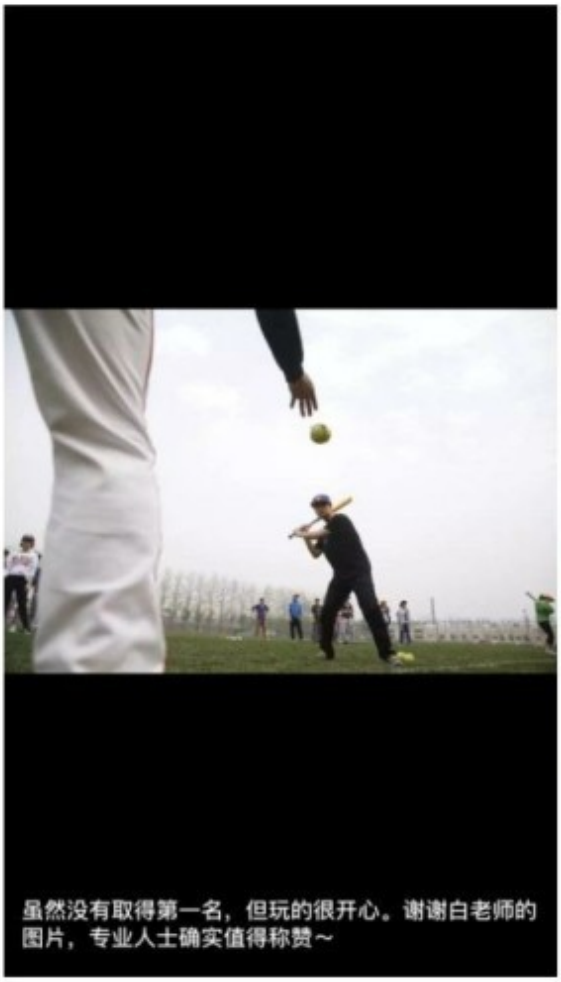

图3-32 朋友圈图片展示之健康运动3

图3-33 朋友圈图片展示之健康运动4

4 本章作业

（1）改善自己的展示面，把改造前后进行对比记录。

（2）进行12次线上的搭讪，并且全程记录。请把聊天记录保存下来，可以发给我的微信公众号，我帮你一起参考研究。

（3）进行12次线下的搭讪，并且全程记录。请朋友帮忙拍摄自己在搭讪时候的情况，回去之后反复观看自己的肢体语言。

学员案例2：拓展社交圈，搭讪“白富美”

（1）普吉岛邂逅“白富美”

大学的时候我谈过一个女朋友，毕业后她就去美国读研了，两年后她回来，给我打了个电话，让我别再给她打电话了，然后我们就分手了。

分手后我挺难过的，但我也渐渐发现了自身的问题——我是说一不二、认死理的那种人，跟“直男癌”差不多。分手的时候我承诺5年内不再找女朋友，其实是希望她能够回头，不要放弃我们的这段关系，但她一直都没有联系我。

刚分手的时候我还给她写过一封很长很长的信，但等了半年，等到的是那封被退回来的信还有她搬家的消息。认识冷大之后我再想这5年，感觉自己是在浪费时间，我就把信一页一页地撕掉了，把自己的内心打开，重新开始新的生活。

刚开始，我是一个特别宅的人，也没什么生活圈，后来才发现人必须要有一个生活圈，宅太久了会憋疯的。认识冷大后，收获还是很多的，不仅在感情上，对自己的工作生活也有很大的帮助，比如跟客户沟通，特别是跟女客户沟通的时候，可以懂得如何获得对方的好感，知道她需要什么，这样沟通也更加顺畅了。

而在拓展社交圈上，我还有一个有意思的发现。

有一次我去泰国普吉岛，在斯米兰岛旅行，是买了一个最贵的套餐去的，在快艇上观光的时候认识了一个上海的女孩，说她是“白富美”一点都不夸张。我们当时聊得很愉快，后来去上海出差的时候，她不但请我吃了一顿特别好的大餐，还把我介绍进了她在上海的一个旅游群。记得她是这么向朋友介绍我的：“这是我在普吉参加V IP旅行认识的朋友。”这样我就有光环了。

我在这里分享我的这段经历是为了告诉大家，在自己经济可承受范围内，去做一点高消费的事情，比如，坐火车要坐最好的，做飞机最好坐头等舱等，很可能会认识不一样的人，会产生不同的际遇。因为不在上海工作，后来跟那个上海女孩在社交来往上就比较少了。但这种投资回报还是值得的。就像有些女孩专门坐飞机头等舱，专飞一两年后就把自己嫁出去了。

（2）异国搭讪故事

搭讪不过就是走过去，跟目标对象搭上话的事，很多人却把它看成一件赌上自尊的高难度冒险事件，实在没有必要。突破舒适区，勇敢地走出第一步，你就会发现一个新世界。

在一次街上搭讪时，我认识了一个来北京出差的女孩，她五官很精致，皮肤白皙，整个人显得格外灵气，我在人群中一眼就看到了她。当时啥也没想，就觉得应该上去认识她，没想到妹子挺有礼貌的，态度还不错，跟她聊了10多分钟后，她当场把贴身的项链送我，据说那还是她前男友送的项链，虽然后来没有联系了，但让我印象很深刻。

2005年7月，我一个人到新加坡出差，在酒店游泳池晒太阳时加了几个越南人的微信，里面还有一对GAY，另外还有一对小姐妹，其中的一个女生因为无聊，就一个人瞎逛，我跟另外一个女生聊了起来，用英语聊的，虽然我的英语不好，但并没有妨碍我们聊得挺好的事实，她还主动要求跟我合照。恰逢那天是新加坡的国庆，有演习，我们就边聊天，边喝酒，边看演习，气氛很好，顺利跟妹子Kiss了。

最后总结一下这次异国成功搭讪的原因，主要有3个：

首先，豪华酒店自带光环，有社交认证性，像在客运站什么的就不太好；

第二，我的朋友圈建设做得还不错，整体上看起来不像坏人，给人的感觉可以认识，起码可以聊聊天；

第三，见面之后只是交换基本信息，当正常朋友聊天，沟通不急迫暴露需求，不是一上来就想怎么样，降低了对方的防备心理。

Part4 为什么你约不出来她

现在，你已经通过很多种方式，认识了大量的妹子，然后怎么办呢?

开始聊吧。

在上一章说到“通过网络认识女孩”的板块，我提到了“点对点”和“点对面”两种形式，接下来我会讲与此相关的实用沟通技巧。

1 点对面沟通技巧

在昵称、头像和签名确定之后，你需要掌握一些点对面的沟通技巧。

1.1 信息流

信息流就是不断更新的信息，所以要点是更新。

信息的实时更新不但能够让对方更加了解你的生活状态，更有利于自我价值展示，建立起初期的吸引和信任感。但要注意，在进行信息更新的时候要图文并茂。这是个浮躁的社会，没图大家都不会看。

在点对面沟通当中，一旦建立了对女孩的吸引，对她的概况有所了解后，就转场到点对点的渠道，比如，从微博换到微信上。

1.2 社交网络/婚恋网站

社交网络婚恋是非常合理的一种形态。尤其在现在这样快节奏的现代社会，社交网络婚恋可以让我们有更多的时间、更多的机会去跟更多的人交往。

因为我们的核心理念是这样的：你想找到女朋友的结果，其实 本质上等于你的流量乘以你的转化率。那么，这种社交网络婚恋的交往形态就可以极大地扩充你的流量，所以，我认为在流量上是有帮助的。

而且它最大的优点是可以在任何时间、任何地点去展开婚恋。毕竟现在手机的移动端都很发达，随时随地拿起手机你就能去做一些交往。这一点是很重要的。因为在这个时候，比如，你平时等电梯，或者你跟朋友出去玩，甚至你在上厕所，你都会有大量的碎片时间。过去，你可能随便看个段子，刷一下新闻，时间就过去了。而现在，有移动端这种社交网络，你可以利用这些碎片化时间更多地去增加你的有效联系人。

这种社交网络婚恋的形态，使得你可以利用碎片时间去获得更多的流量。但需要注意的是，网络社交婚恋跟传统环境接触的爱情还是有一些区别的。

首先，最大的区别是你不应该浪费太多的时间在网聊上，应 该越早见面越好。现在各种各样的美图软件越来越发达，你在网络上见到的很多照片，跟事实的真相差得很远。而且你自己在这种社交网络上也会美化自己，这是很正常的一件事。

我的建议是越快见面越好。浪费彼此的时间，对于双方来说都是没有意义的。

其次，不要对这种社交网络上的交往抱以过高的期待和预期。因为大家对这种方式投入的时间和精力本来就比较少，所以你的预期就不应该特别高。一个合理的预期就是把它作为拓展自己有效联系人的

其中一个渠道。你既然投入的成本是很低的，你对它的期待也应该是低的，回报也是低的，这样才对。

再次，一定要利用社交网络的特性去刷量，而不是执着于我一定要在上面找一个多漂亮或者怎么样的女朋友。你一定要去多接触，才会知道什么样的人是适合你的。我倾向于认为，一个人在一开始其实不知道自己想要的是什么，你往往是在交往当中慢慢去发现，可能你一开始以为你想要的姑娘是这样的，后来你发现你想要的姑娘是那样的。这其中唯一的区别就是你去接近过这样的姑娘，在整个接近的过程当中你才会知道自己想要的是什么。

最后，需要警惕一些网络社交和婚恋网站上的欺诈行为。这点尤为重要，所以我将展开来说明。

（1）一定要防酒托、饭托、骗子这一类人。怎么防？去约会的时候一定要选择一些公开的或者是连锁的、大家都知道的公众场合，如星巴克、麦当劳，这些地方都有监控，都很安全。

如果一个女孩一定要约你去一个偏僻的、完全没有品牌的咖啡厅或者小饭店，并且你坚持要换一个地方的时候她不同意的话，这种人你要谨慎，可能是酒托或者饭托或者骗子这类人。

（2）警惕感情骗子玩吃喝闪。她跟你出来就是蹭吃、蹭喝、蹭玩的，然后可能还让你送东西等，但是她永远不是正儿八经跟你交往的。这种人就是跟你聊聊天，把你当ATM 机，骗几把她就闪，这种人就叫“吃喝闪”，她吃了、喝了，就闪了，这种人也要注意。

（3）防真正的职业骗子，她是骗婚或者骗大额的财产。你发现无论是第一种、第二种还是第三种，她们欺骗人的特性有一个共同的特质：她本质上对你不感兴趣。比如，“吃喝闪”这些女的，跟你吃饭时她只是玩手机，她不会去跟你聊，去了解你，如你的性格，你是怎样的一个人，你跟你朋友是一个什么样的状态，然后你喜不喜欢她。她

对这些都不感兴趣，她只对你的钱感兴趣，或者对你的财务状况、你家庭的财务状况比较关心，她是不关心你这个人的。

所以，你只要把握这类骗子两个最基本的特征：一方面，她对你不感兴趣，对你这个人本身是不感兴趣的；另一方面，她的时间成本是非常有限的。

所以很简单，你两次三次不上当，她就不会在你身上浪费时间了。因为她们的方法就是海量筛选一些傻子，去骗一些笨蛋。你要是表现出警惕，表现出自己是一个警觉性很高的人，她们就不会在你身上去浪费时间。

所以，首先你要观察她对你有没有兴趣，其次就是拉长时间战线，观察这两个特征是最有效的。如果说你观察不了，那你记住我

最后讲的这点，你要有自己的底线：你永远应该相信自己你没有那么好运，填上不会掉馅饼。

在正常的情况下，在社交网络，就男生来说，你没有那么有魅力。如果一个女孩三番五次主动约你，主动找你，甚至主动宣称要跟你进一步约会、开房什么的，你一定要注意，她多半是骗子。你要相信，作为一个正常的普通的宅男，女生是不会主动约你的，也不会主动找你玩。不要幻想那些馅饼，当有那样的人出现的时候，你就要提高警惕了。

2 点对点沟通技巧

2.1 打招呼

听说有款叫“陌陌”的约约会神会打神招器呼以后，很多兄弟迫不及待地安装上了。匆忙上传了张头像，也没看清是人还是方向盘，就

去跟女孩子打招呼了，结果石沉大海，打20个招呼都得不到一个回复，含泪卸载。

Tips1：“约会神器”悲喜剧

我曾经给冷爱工作室的学员们布置过一道作业：用陌陌注册个女号，设置个稍微好看的头像，不要设置隐身，也不要说话，只是观察。结果大家发现，每次一天下来，至少有几十个招呼。在一线城市，如果女孩子的头像稍微好看一些，陌陌每天甚至能引来几百个招呼。

至于这些招呼的内容，就不敢恭维了，90%以上的，都是“Hi”“Hello”“你好”，或者是个傻笑的表情，剩下的往往是比较露骨的信息。

再点开页面呢？头像不是方向盘，就是戴墨镜装酷的。

所以，你知道不能做什么了吗？

打招呼千万不要用“Hi”“你好”之类的，太俗了，完全会被无视；头像别用方向盘了，现在方向盘头像都成了傻冒的标志了。

学会换位思考。你也可以做一下这个实验。

Tips2：怎样打招呼最有效？

根据我们的反复实验，在陌陌上，以下3种打招呼方式是比较好的。

（1）诱导式招呼。对于引起对方注意力的诱导，如果你想不出别的，就用“是你”吧。这个可以引发女孩子的好奇心。不过，我不确定你周围是不是已经有这本书的读者，给妹子们发了一圈“是你”了。

（2）真诚的赞美。女孩子不会介意你技巧的笨拙，只会介意你是不是真诚。而且，偏偏她们对于不真诚的言行，个个都是火眼金睛。仔细观察她的资料，对她的优点表示真诚的赞赏。

下面案例中的男生明显就犯了这样的错误，以下是他的提问和我给出的回复。

上个星期在微信上，认识一个6分女，24岁，大我一岁，单身，看她朋友圈，好像是挺渴望爱情和婚姻的。前几天，我们聊得不是太顺利，直到我运用了些简单的技巧才有些突破。不过，我针对她的头像恭维了她一番，她反问我：“是吗？”我说：“是的.”等她相信我的话之后，我突然说：“是骗你的，跟你开玩笑的，你居然当真了。”然后，她就不回了。我意识到，我可能说得有些过分了，就跟她道歉了，而她只是回了句“没事”，就不再说话了。之后，我还跟她说：“其实，你要是多笑笑的话，会更美的。”她没回我。今天我和她说吃的方面的事，她也没理我。

想问问您，我该怎么去弥补？我还有机会补救吗？

我会怎么回答他呢？我很直接地跟他说：请你下次注意，当你认识一个女孩子之后，你夸赞了她，她也说了“谢谢”，再之后，你居然对她说“我只是开玩笑”。你说你是不是脑子有病啊？

我都不知道你心里到底是怎么想的，你是不是脑子被驴踢了？有你这样开玩笑的吗？你是不是以为你的行为叫作“欲擒故纵”啊？拜托，你这真的不叫恋爱谈话技巧，你这是做人缺乏基本的教养啊！

如果你想要赞美一个姑娘，请你真心实意地去赞美她；如果你不想要赞美她，你就不要去做违心的事情。根据你对她的所作所为，她没有把你拉黑，真的已经是很给你脸了。

好自为之吧。用这个故事为例，也希望大家能引以为戒，不要再犯这样的错误。

（3）开启话题。最好是双方感兴趣的话题，从她的照片或资料里，找到你和她的共同爱好，例如，用她资料中提到的电影来打招呼。

更重要的是，除了打招呼，你还要把展示面做到陌陌资料里。陌陌资料其实很强大，能放8张照片，有签名、工作、教育、年龄、星座、兴趣爱好等信息，足够你做出一个非常全面的展示。

这是一场接力跑。打招呼是第一棒，让妹子们看到你的展示是第二棒。两棒过后，妹子们才会决定是否回复你。

第一棒掉地上了不行，只有第一棒而没有第二棒，也没有意义。

微信上的好招呼，也是大同小异，只不过你要把展示做到朋友圈里。

2.2 朋友圈的权限问题

微信朋友圈有一个特点，如果你的好友A 和B相互没加为好友，那么他们俩在你这里的评论相互是看不到的。但如果他们已经是好友，就能彼此看到相关的评论。

问题在于，你也许能够确定谁和谁认识，但难以确定谁和谁不认识。所以现在经常会有人在朋友圈评论里惊叹：咦？原来他俩也认识！

好在微信朋友圈还有个分组可见的功能。好好运用这个功能吧，起码把你的熟人和潜在约会对象分开，别让他们产生误解。

2.3 转场与邀约

牢记你的目的。你的目的不是为了跟她玩一个奇怪的游戏——你对着一块方形的玻璃傻笑，按两下，然后她也对着一块方形的玻璃傻笑，按两下。

你俩肩负着谈恋爱的光荣任务！这等光荣而艰巨的任务，可不能只在网上进行。不要拖泥带水，时机差不多了就转场。

通过陌陌认识的女孩，转场到微信上去。为什么？因为微信才是生活化的常规联系手段。微信上多数是朋友，而陌陌上往往都是陌生人。一个女孩可能会突然不用陌陌了，却很难突然关闭微信。她的同学、朋友、父母、亲戚、老师、老板可能都在微信上。

找个理由，在陌陌上要她的微信号。最常见的理由是：“我不常用陌陌，咱们加微信聊吧。”不但方便转场，还立马把自己撇清了。

微信上聊得差不多了，就约出来见面。

见面通常需要理由，而且，没有百分百成功的邀约。但这3种办法成功率会高一些。

（1）低成本。人都有惰性。一种是中午你经过她公司楼下，一起吃点东西；一种是让她周末沿着城市对角线穿过来跟你约会，哪种成功率高？不言而喻。为了进一步降低她拒绝见面的概率，你可以考虑在去的时候带点可分享的礼物，比如进口巧克力等，名义是“分享甜蜜”。

(2）很自然。她平时会做哪些事情？去跟她一起做。也许她喜欢滑冰，喜欢登山，喜欢在午后的咖啡馆里流连。那你也去滑冰、登山、在咖啡馆里流连。初次约会，投其所好，最为稳妥。

（3）下鱼钩。鱼钩就是让她动心的东西或事情。比如她喜欢某位歌手，就带她去听那位歌手的演唱会。她几乎不可能拒绝这种邀请。

最后要说明一下，每个人遇见爱情的渠道不同，没有必要执着于某一种方法。例如，当你发现相亲不适合你的时候，要果断抛弃这种方式，去尝试别的渠道和方法。适合你的才是最好的。最重要的是，不断尝试，不断总结。

Tips3：你要的是“缘分”，还是不劳而获？

从搭讪到生活圈子，再到平台，效率会越来越高，但也越来越需要经营。天上不会掉馅饼，勤快的人永远有收获。

一旦要行动，恐怕又会有人拖延，顺便发明了形形色色的借口。最有迷惑性的，可能是“缘分”这个美丽的词了。

至少，从我的来访者群体中看，最爱拿“缘分”来做挡箭牌的，是那些无法弄清楚事实真相的人，是不愿意弄清楚事实真相的人，是自欺欺人的人，是爱找借口的人，是幻想不劳而获的人。

很多事情看似偶然，其实是必然的；很多相遇看似邂逅，其实是注定的，甚至是制造出来的。就算是偶然的，是碰概率的，也分概率的高低。在电梯里邂逅漂亮女孩子？如果你跟她一栋楼，作息时间又差不多，也许早晚会碰到；如果你离她十万八千里，又天天宅家里打游戏，恐怕你只能在梦里邂逅苍老师了。

人类曾经无法理解月食的原理，以为那是“天狗吃月亮”，直到后来才发现，那不过是地球挡住了太阳光。在许多问题都可以分析和解决的时代，别再“拜天狗教”了。

但是注意，在搭讪的时候要注意技巧，不要让对方有受到骚扰的感觉。

有个咨询者向我描述了他的一次搭讪经历。

有天晚上9点半左右，在地铁遇到一个我喜欢的女生，穿着很时尚，黑色的束腰风格吊带、黑超短裤、黑长皮靴、黑色长发。

我就跟到她旁边一起等地铁，看到她捂着嘴巴，故意问她是不是不舒服，她很惊讶，我就说我想和你交个朋友。然后蹩脚地以她捂嘴为借口关心。可是她就是不给我联系方式。然后问她哪里下，她也如实告诉我了。

她捂嘴不是不舒服，而是晕车。后来我才知道原来她之前坐了公交车。

在地铁中，我看到有男的给她打电话，来电显示是“皇兄”，果然是我喜欢的非主流。

我就一路跟着她出地铁站，走了3站路送她去俱乐部。

一向很少搭讪的我，说了好多话，都没有打动她。但是她也不排斥和我说话，当然也不主动，就是死活不肯给我联系方式。

我得知她是前台，在哪里工作，初中没毕业就出来混了，我就是喜欢坏女孩，可我是宅男，没有吸引人的那种气质。

我很无奈啊。一路上说喜欢二次元、动漫、希望引起她的共鸣，但都没有用。我又说自己喜欢哥特式，还是没用。我也说了为什么很突兀地和她搭讪，因为她真的和我前任女朋友的风格很一样，黑色系。我说我护送你一路也该给我联系方式补偿吧，这么晚一个人走路？哀求没用，我知道自己犯了大忌，有点骚扰的意思了。可是没有办法，难道我要一开始就放弃吗？

我很苦恼。一夜失眠。两点多才睡。

我的回复：

街头搭讪，通常由两部分构成。第一部分是你可以控制的，比如你讲话的内容、语气、方式、肢体语言，以及形象建设等；另一部分是你控制不了的，比如对方的心情、过往情史、当时的状态，甚至于对方的身体健康，以及其他对方的情况等。而你要做的是尽可能提升可控部分，不可控部分凭借的是运气。

针对你的案例，一定是你的可控部分总体表现太差，比如形象建设、谈话方式，再到内容，一定都不过关。尤其是你的聊天内容，“二次元、动漫”对方不一定感兴趣，而对方给了你她的一些具体的基本信息，这是给了你一定的机会，而你没有借机打开局面。所以，你的问题并非是如何向女生索

要联系方式，而是你与女生整体的沟通方面出了问题。

在我看来，你并没有太多解决问题的意愿，你问“为什么要女生的联系方式这么困难”，这更像是一种抱怨。

请记住：这个社会的机会是给那些积极寻求解决问题的人，而不是给喜欢抱怨的人。

聊天，是最基本的互动方式。聊天也可以分为两种方式，一种是线上的，一种是线下的。

如果要拿冷兵器时代的战斗来打比方，线上聊天方式是远程作战，就像是使用弓箭或标枪；而线下方式则是近战，短兵相接。

远程作战的好处是方便，不需要你俩克服地理距离。这要归功于网络时代的便利。但远程作战，“准头儿”永远是个问题。尤其是，如果你俩本来就是通过网络认识的，还一次面也没有见过，那么这份关系通常是很脆弱、不稳定的。如果再牵扯到异地什么的，就更不靠谱了。经常有兄弟，跟妹子聊得好好的（至少是他自己觉得“好好的”，有很多时候，潜在问题是自己没有意识到的），结果突然有一天，妹子不理他了。

经常有男生问我：老师，和女孩聊天总是聊不来，问题就是太查户口、逻辑化。怎样与女孩聊天才是正确的?

关于这块内容，我已经在微信和微博上聊过无数次了，大家可以关注我的微博和微信查看。这里我跟大家分享3个实用的做法。

●少问问题，多讲故事。

●要进行多脉络对话，形成恰当的话题链条。

●如果实在不知道怎么聊天的时候，准备一个小音箱吧。这时候掏出来放点音乐也是好的。你想想，两个人在那儿看看景色听听歌，也比两个人待在那儿低头各自玩手机好得多吧。

多在约会的内容上下工夫，聊天自然就会更好一些。

如果是在一个不稳定的平台上，比如迟迟没有从陌陌转移到微信上，效果会更严重。妹子可能哪天就因为骚扰信息太多，或者她男朋友逼迫，把陌陌卸载了。我还知道有人会亲自动手卸载掉女朋友手机上的陌陌，甚至还有人偷偷地用女朋友的手机，删掉她的一些微信好友。这本身属于失败者的行为，也是我反复劝告女学员们要远离的渣男类型，但你无法保证，你在准备挖角或逆袭时，不碰到这么一下子。

所以，只要能见面，尽早见面。线下就算有再多不便，至少也有两个好处。

第一，你们互相把对方当人看。10多年前网络刚开始普及时，有句话叫“在网上，没人知道你是一条狗”。但现在，在网络上，大家其实默认彼此只是一条狗。网络是半匿名的，信息是片面的，网友关系往往又没有中间担保人，还经常不在同一个城市，你让对方如何信任你？你和她的交集很少，这时任何一方的作恶成本会大幅降低。你会发现，在面对陌生人的时候，绝大多数人更容易表现得不礼貌，也更难做到及时回复信息，这就是人性。还有一点，现在很多设备越来越智能，就连饮水机都能在编程以后自动卖萌，物联网也是近在眼前的趋势。那么，你如何能确定跟你聊天的是个活生生的人呢？你对她会有不信任，她对你也会有不信任，两种不信任还会相互叠加，形成恶性循环。怎样打破恶性循环？最好的方式也许是发现你们有一个共同的现实朋友。但这个很罕见。一般的方式，就是见面。

第二，见面才能带来实质性的收获。别忘了这本书讨论的是找到女朋友，而不是找到女网友。如果你只是为了找个女网友，也许7秒钟就够了。但你要的只是跟她聊天吗？你跟谁不能聊天呢？女朋友，需要的是有名有实。在网上聊太久，新鲜感会迅速衰退，越久越难以约出来。如果彼此期望特别高，又非常容易“见光死”。相信我，这些形形色色的悲剧，我见得太多了。

所以，归纳一下，我们的目标就是：简洁明快有效率地把妹子约出来。聊天不是目的，而是铺垫，是为了约出来而进行的铺垫。

如果你发现把妹子约出来很难，往往有这几类原因：

- **你对她缺少了解；**
- **你的聊天缺乏针对性；**
- **你的约会形式缺乏吸引力；**
- **你邀约的方式还不够聪明；**
- **你的展示面还不够有吸引力。**

其中，展示面属于之前我们讲解的内容。如果你还没有做好，回去继续补课。

针对另外几条原因，我们今天要讲的是获取信息、分析需求、设计约会、聪明邀约。

获取她的信息，能让你在互动中更有灵感，有更多的针对性，少做无用功，也能让你避免犯很多错误。知己知彼，百战不殆。应该尽可能多地去获取妹子的信息，但不要让对方有被调查的感觉。

我有个朋友，很喜欢一个女孩。在他和那个女孩关系的进展当中，就使用了一种叫作“ID 一致性搜索”的方法，起到了很好的效果。

这位朋友先是查看那个女孩的QQ资料，找到了对方的邮件地址。他用这个邮件地址的前半部分（“@”之前的部分），作为关键词进行搜索，发现了那个女孩在其他论坛上面的一些片段，再以那些片段作为线索，继续纵深搜索获取信息。就这样，在一连串的搜集和信息整理之后，他就大概了解了这个女孩子的情况，比如生活习性、主要家庭成员、感情状态等。这海量的信息，为后续互动做了很好的铺垫，尤其是其中包含的一些关键信息——比如说，他发现这个女孩更新个性签名或个人状态的时间，通常都很晚；有一些代表性的签名或状态，比如很饿，或者一个人在某地，很无聊之类的。这一类信息有很强的规律性。

于是，他就选择在同样很晚的时间上线，跟她聊天。他假装不经意地问起女孩在什么地方，然后说：这么巧，我也在这附近，也挺饿的，咱们一起去吃个夜宵好了。顺理成章，两个人就见面了。有了前期信息的充分铺垫，后来的一切也都水到渠成了。

这个案例说明了什么呢？说明你前期的准备越充足，后期就越省力。这位朋友做了很多前期思考的工作，这样做是非常值得的。同时大家记住，了解信息须从正面和合理的渠道进行。

Tips4：时间窗口和社交关联度

在实践中我们发现，在其他条件大体不变的情况下，约会仍然有难有易，这个正是由于“时间窗口”和“社交关联度”的差异。这是两个重要的概念，我们介绍一下。

“时间窗口”是指你和对方共处机会的时间长短。如果你们只是擦肩而过——1、2、3——也许只有3秒钟的时间，可以供你们开启一段缘分；如果你们是大学同学，这个时间可能有足足四五年。

“社交关联度”则是指你和对方社交圈子的交集大小，你们共 同认识、关注或听说过的人有多少。它不光意味着人际关系的重叠，也指示着其他的方面。社交关联度高的人，更容易有共同话题，有日常生活的交流，以及心灵的沟通。这些维度丰富的关联，可以为你跟她的吸引和互动，创造良好的机会。

无论你拥有的时间窗口有多大，无论你能够接触到的维度有多少，你都应该尽量充分地了解对方的信息。这是一切后续工作的必要前提。

获取信息的方法有两种。一种是线下，从她自己现实生活的东西入手，如她的工作、学习场景、她的社会关系。

另一种就是线上，从网络入手，你可以浏览她的个人空间、签名、她空间的访客组成、她的微博、微信、豆瓣、人人网、开心网主页。从这些地方，我们都可以获取很丰富的信息。

如果你上网时间较长，往往发现自己会在不同的论坛、邮箱、微博、即时通信/聊天等服务当中，用相同的昵称或ID来注册账号。为每一个服务注册单独的账号，虽然安全却往往没有必要，因为记忆成本太高。其实大部分人都是这样，其中或许就包括了你喜欢的那个女孩子。这就是“ID一致性搜索”的思路。

现在我们所生活的绝大部分场所都是有网络的，大家在网络中的卷入程度也是空前的，信息的获取成本比以前低了很多。尤其是近几年，随着微博、微信、Facebook等社交网站和社交软件的兴起，完全

可以说，在个人信息的获取方面，这是一个不再那么困难的时代了。生逢这样的时代，至少在约会方面，我们应该高兴。假如时光倒退20年，甚至只是倒退10年，我们都无法像今天这样容易地去获取对方的信息。

无论是通过线上方式，还是通过线下方式。只要你用心，总会读出不一样的东西。

如果你需要在社交网站或社交软件上获取对方的信息，那么记得把你设计好的展示面放上去。在微博、微信、Facebook等地方，设置好头像、签名和一组有代表性的照片。这会让你更容易认识对方，更容易通过对方的好友验证，获得一些只有好友可见的权限。我有一个朋友，希望多认识一些女孩子从而找到女朋友，却苦于没有足够的时间在现实中认识女孩，因为他的工作需要他大部分时间都在网上。他问我怎么办。我跟他说，你应该化劣势为优势，先做一个个人主页或网站，把你最精彩的生活方面展示出来，然后到微信、微博、豆瓣、人人等地方，加一些你喜欢的女孩子。他就按照我的建议，先做了展示面，包装了主页和社交平台，然后再去认识女孩，发现果然比以前随便转帖子发照片的时候顺利多了。

Tips5：建立你的“准女朋友数据库”

如果你是通过社交网站和社交软件来认识女孩，可能会发现，“候选人”一下子特别多，她们的信息也很容易混淆。也许最终成为你女朋友的只有一个，但一定会有一个筛选阶段。记不住这么多信息怎么办？最稳妥的方式就是把它们分门别类记录下来，也就是建立一个数据库。在电脑上，用Excel(Windows系统）或Numbers(Mac系统）之类的软件，做个表格就行。在智能手机上，也可以找到管理数据库的应用。

我有一个学生是一个技术宅＋数据控，他曾花了整整一个上午，挑选出了一款iOS手机应用，在里边列出了以下各项信息：

照片（头像）、姓名、备忘、亮点、认识途径、互动阶段、打分(10分制）、身高、体重、出生时间、出生地点、星座、生肖、血型、民族、毕业学校、专业/行业、职业。

其中“备忘”栏填写重要线索，或最近对话时的潜约定，如“爱吃火锅”“带她去坐十次木马”“丽江同行”“签名提到孤单想家”“每周末在这边上课”“主动表示要请我吃饭”等。在概览模式下，设置显示姓名、备忘和照片，这样每次有时间时，就可以从中挑选一个尝试邀约或即时约会，一目了然。

“亮点”栏填写这个女孩最初让她怦然心动的特点，如“甜美”“唱歌特别好听”“宜家宜室”“富有气质”“开朗活泼”等，也包括她喜欢的职业或“腿长”等——他不愧是我的学生，跟我一样都喜欢大长腿。他把“亮点”又称为“初心”，经常引用那句“不忘初心，方得始终”。

这个应用可以自定义模板。他就是把这些做成了一个模板。照片栏是多媒体类，阶段、星座、生肖、血型是单选类，身高、体重是数字类，出生时间是日期类，其余均为文本类。

他认识的途径呢？有搭讪，有教室自习，有电梯邂逅，有陌陌和微信，有世纪佳缘，也有我不太提倡的工作往来。必须承认，在认识新女孩方面，他很勤奋。

互动阶段呢，他把它分成6个步骤：①认识/收号；②吸引/兴趣；③沟通/约定；④约会/转场；⑤爆发/推倒；⑥着陆/维护。每个步骤斜杠前面是名称，后面是该步骤完成的标志：收到联系方式、对方对自己表现出有兴趣的迹象、邀约成功、成功带女孩到私密场所、完成啪啪啪，双方经过谈人生、谈理想以后，在人生观、世界观、价值观方面达到和谐一致，确定面向未来、面向世界、面向21世纪的全面战略合作伙伴关系。

在我的学生当中，他属于不用担心去哪认识新女孩的那种。他说，有了这个手机应用，他最大的烦恼发生了变化——以前是烦恼记

不住女孩的信息，不小心会说串；现在则是烦恼没有足够的时间去跟不同的女孩约会。至于“说串了”的问题，他约会前会随手看一下手机，过一遍当事女孩的资料就好了，就像是一名机器人保姆，在服务前，载入这位客户的资料。

你不一定要过跟他一样的生活，这个女孩供应过量的家伙也许总有一天会被女孩撑死、累死。但就算是他，也可以通过这个手机应用，来做到一对多的“五星级服务”。你还有理由抱怨脑子太小记不住吗?

对了，这款iOS应用的名字叫Bento。英文的，可以加密，这个很重要。

——以大部分人的勤奋程度，还根本没有到拼脑容量的地步。

说完这些方法和例子以后，我必须强调，永远不要让女孩子觉得你在调查她。就算是你在获取信息的过程中，使用了一些类似于调查的手段，也不要让女孩子有被调查的感觉，那会让她非常没有安全感。如果她在面对你的时候没有安全感，就更不容易被你约出来。

但我看到很多兄弟并不了解这一点。有些人可能是受到一些类似于“冷读”的技术影响，以为“越了解女人，越让她惊讶于你对她的了解，你就越能跟她拉近心理距离”。

于是，很多兄弟先是通过各种社交网站去了解女孩子的信息，然后突然告诉女孩“你一定是某某星座的，是哪里哪里人”。女孩子问她从哪里知道时，他就开始扮大神、扮算命先生了，故弄玄虚。这些兄弟们也许以为，这样会让女孩子在惊讶之余感叹你“了解她”，其实只会适得其反。

女性往往比男性更注重隐私。当这些可能是隐私的细节被人知道时，她们的第一反应往往根本不是惊喜，而是惊吓。这种时候，她根本没心情跟你开玩笑。不是所有的玩笑都那么好笑。任何一个玩笑，只要有任何一方觉得它不好笑，它就不好笑。

与其用不合时宜的方式开玩笑，还不如痛痛快快回答，或者最好是一开始说“我在你豆瓣资料上看到你说爱好摄影，可能你很久不用豆瓣了，不知道你现在是不是还经常拍照”，等等。

请记住，在任何人际沟通中，只要你让对方觉得不安全了，只要你让对方觉得她在明处你在暗处，都是在暗示你对她有威胁，甚至是有危险。就算你不是故意的，这样的行为也是非常不礼貌、非常唐突、非常不尊重人、非常缺乏情商的表现。这会让人觉得，你不太会为她考虑，因而她也就不容易信任你。

有人会说，既然她都把那些信息放到网上了，为什么还要怕别人知道，难道她没有心理准备吗？我的回答是：你上网也挺多年了，你都记得曾经把什么信息放在什么地方了吗？能记得过来吗？况且，同一项信息（比如星座或生日）可能放在了多个平台上（如微博、人人或陌陌），那么知道你是通过哪个平台获得她的信息的，对她来说也是很重要的。

请记住，女孩子往往不会介意你技巧的笨拙，但一定会介意你 态度的不真诚。 有些兄弟可能从一些地方学来了所谓“欲擒故纵”的战术，以为假装对对方不在乎，逗对方玩，就会显得自己地位更高，更有价值之类的。殊不知，对于真正聪明的女孩子来说，地位高低，价值高下，根本不是这种雕虫小技所能决定的。

请记住，与其用一千个自以为是的大技巧，不如稳稳当当避开一个小错误。对于新手，安全永远是前提。

最后也请记住，如果这么一丁点能在网络上查到的信息都能让你沾沾自喜，故弄玄虚，那你也太小气、太猥琐了。大气的人，根本不会把这个当成了不起的事。

所以，在告诉你如何获取信息之前，我们要先告诉你以下几条方法，让你减少给对方造成的心理压力。

●不必让她知道你已经了解了她哪些。就算是让她知道，也不用一次、立刻都说完。

●许多平台是会留下脚印的，比如人人网、新浪博客（当你处于登录状态时）和QQ空间（当你处于登录状态时）。其中在新浪博客和QQ空间里，可以手动擦掉自己的脚印。如果你不希望对方在一开始就觉得你在频繁调查她，请及时擦脚印。还有人人网账号，如果她的资料是比较公开的，你可以注册一个专用仿真号来查看。

●你可以用旁敲侧击的方式，从她那里获得证实，这样就会显得很自然。比如你知道她是天蝎座，又不想让她觉得你对她进行了一番“调查”，就可以在谈话时自然加入这样的桥段：“原来你这么记仇啊，挺像天蝎座的”，她可能会说“我还真是天蝎座的”，等等。

●星座、来源地等属于常见话题，也可以直接问她。但如果你跟她还没有相对熟悉，最好不要连续发问，避免给她查户口的感觉。通过旁敲侧击的陈述句式对话，会让你们的互动更自然。

●如果不方便找到关联话题旁敲侧击，而你又希望跟她讨论到某项信息，那就大大方方地承认你是从哪里看到她信息的。最好是在第一句话开头就声明：“我看过你的微博，你好像是北外毕业的吧？”

了解对方的信息，跟了解自己的方向（前面讲过的“情感七问”），是一枚硬币的两面。你在获取信息的同时，一定也是在心里判断，这个女孩是不是你真正想要的。往往看过一些资料以后，这个女孩就被你筛选掉了，你就避免了做无用功。如果她的信息令你满意，那么信息获取做得越好、越充分，你就越容易在后面的步骤里与她创造生活交集，建立心理连接，拉近跟对方的距离，你成功的概率也会大大提升。

3 分析需求

在与对方建立连接之前，你必须对她的需求进行一个深度的分析。这就是本章要讲解的内容。分析需求跟获取信息是不同的。“了解对象”只限于浅层次的了解，分析需求则是深层次的理解和把握。只有对她进行了深入的分析，才有可能跟她建立牢固的连接，才有可能找到她整个世界的突破点。

而上一个阶段，也就是“自我展示”阶段，对本阶段来说也是非常必要的。它的本质在于，让你和她可以有一定的互动，这样才能更方便地进行需求分析。如果和她完全没有互动，没有任何交集，你就不可能对她进行深入的分析。这里又一次体现出了各阶段环环相扣的特点。

3.1 2种需求

人的需求是可以被分类的。从种两需性求互动的实践角度来看，我们把女孩的需求分成两种。这个分类方式虽然简单粗略，却十分有助于你去把握。

第一种需求称为外源需求，是由女人所处的社交系统对她产生的要求而引发的需求。

第二种需求可以称为内源需求，区别于前者，是女人由内而外，由自身所产生的需求。

两种需求是完全不同的。在读到这个章节之前，你可能从来没有考虑过，要把人的需求这样划分。但是在两性互动的过程中，如果你不去有效地区分这两种需求，就很可能难以跟对方建立连接。

人的这两种需求之间，会经常产生矛盾。正是这种矛盾，可以让你寻求到很好的突破点——如果把你在下一阶段要建立的连接比作“锚绳”的话，许多时候你会发现，外源与内源需求之间的矛盾，可以帮你探测到可靠的“锚点”，从而把对方一举抓牢。

现在，就让我们来详细解读一下这两种需求。

先看外源需求。

一个女孩子从小到大，在她的需求中，总有很大一部分是来自于外部的。在家里，妈妈要求她听话；在学校里，老师要求她上课好好听讲。这种外源性的需求，确实是客观存在的。是她自身就想要这样做吗？不是的。是她的社交系统（家庭、学校）要求她这么做，从而产生了这种需要。

例一：有的女孩子，在跟你约会时可能会说："不行，我一定要回家。"是她本人确实想要回家了么？未必，可能是她自身的社交系统——她的父母，或她的学校——要——求她回家。这个例子可以帮你理解，一个人说她需要怎样的时候，其实未必是她自己的需要。

例二：他们让她上学，她循规蹈矩上了；他们让她努力考学，她悬梁刺股考了；他们不许她恋爱，她克制自己做了；他们让她稳定工作，她哪都不敢去了；他们让她赶紧结婚，她随便找人嫁了；他们让她生个孩子，她十月怀胎生了；他们让她相夫教子，她放弃了职业生涯。她，一辈子是为什么而活着？她需要你解救。

就像上面第二个例子说的那样，从学校毕业后，她去工作了，又产生了新的外源需求。她的社交系统又开始向她施加新的压力，她可能会说：我要结婚。可是她真的需要结婚么？也许是，也许压根就不是。有的女孩子的确是自己就想结婚，但对大部分女孩子来说，未必是这样的。相反，是她们所处的社交系统，在逼着她们寻找结婚对象。而这种寻找结婚对象的压力，就是由外而内的。好，现在我们假设，她妥协了，她听从了这份外界压力的要求，她找了一个人结婚。然后，她就进入了一个新的社交系统。新系统又开始向她施压，要求她循规蹈矩，要求她上班赚钱，或者要求她生个孩子。她真的想生个孩子么？不一定。但是她妥协了，她生了孩子。社交系统再次更新，新系统又一次施压，她要去抚养这个孩子，她需要按时回家，她需要

照顾孩子。这是社会对她的要求，但很多女孩子并没有意识到这些，你可能也从来没有意识到。但从现在开始，你应该敏锐地观察到这一点了。这些是社会对她的要求，系统对她的要求，不是她自己的要求。

我们还可以继续往下看。下一步社交系统要求她干什么？要求她去抚养孩子，要求她好好教育孩子，甚至要求她告诉孩子："你应该听话！"但是，这真的是她对孩子的期望么？不一定。也许她小时候还曾下定决心，教育自己的孩子时一定要开明，要给孩子自由，如今却发现只能逼着孩子上这个不感兴趣的"兴趣班"，那个扼杀天性的辅导班。社会给她"别让孩子输在起跑线上"的压力和要求。继续。她的孩子长大了，这时她就可以轻松了么？不，这时候的社交系统对她提出了新的要求，让她去操办一下儿女的婚事。她的儿子或女儿到适婚年龄了，于是她就去催孩子结婚。是她本人真的很希望孩子立刻结婚吗？也未必。

好了，我们把一个女人从小到大直到老去的整段过程进行了分析，现在你应该更加理解法国启蒙学者卢梭的那句话了："人生而自由，却又无往不在枷锁之中。"当然，在提到枷锁的时候，我们可能并不侧重于对它有批判的感情色彩，我们只是向你展示，如此客观而真切的外源需求，无往不在。有时候，人能够清醒地意识到，一种需求是出于自己本身的还是社交系统施加的；但更多的时候，人可能会在不知不觉之中，就接受了社交系统向他/她植入的外源需求。

我们再来看一下内源需求。

一个女孩子刚出生，她需要什么？需要喝水，需要吃东西。这些需求不是社会带给她的，而是自然而然的本能。一个人要想活着，就必须要喝水，必须要吃东西，必须要睡觉。这是人最基本层次上的需要。当她可以吃饱穿暖，可以满足她最基本层次的需要之后，她就开始关注精神世界。她开始需要被理解，需要寻求自我的价值。她要满

足心灵世界、精神世界的需求，需要得到别人的认同，需要实现自我的价值。从这个部分开始，内源需要和外源需要之间就产生了互动。

怎样理解“内源需要和外源需要之间的互动”呢？我们可以来设想一个理想化的情景：一个女孩子出生在荒岛上面，岛上草木葱葱，瓜果丰沛，海阔鱼跃，天高鸟飞，但飞禽走兽都不会伤害到她。她可以安全地在岛上长大，就像电影《楚门的世界》一样，外界给她安排好了一切，只是在岛上除她之外再无其他人烟。她跟外部世界没有接触，她的世界里也没有外面的社交系统。那么，有些具体的内源需求她就不会产生。如果她在学校里，面对外界让她好好读书、遵守纪律等要求，她可能会有一种逆反心理，她可能会想，天天上课烦死了，我要逃课。这种逆反心理也可以看作一种需求，一种追求自由的需求。但现在她在荒岛上，就无从产生这种逃课、违反纪律的需求。这是一种内源需求。这种内源需求和前一种需求是完全矛盾的。许多时候，没有外源需求的诱导，也就不会有某种内源需求的产生。一个人的内源需求通常和她的外源需求相关。如果没有学校，只有荒岛，这个女孩哪里来的逃课需求呢？这是一种“逆反性内源需求”。

在前边的详细描述中，我们已经看到，外源需求在女孩的一生中不断地发生着演变。与此相应，逆反性内源需求也会一路成长演变，现在可能是不想上课，将来可能是不想谈恋爱，不想结婚，不想生孩子，不想去教育孩子，这种需求也体现出不同的形式。

但是除了逆反性内源需求以外，还有没有别的内源需求呢？有的。有时你会发现一种女人，可能你和我一样都很欣赏——她有一个完整的自我。她会在她的成长过程中，逐步去阅读这个世界。她会去发现这个世界中值得她关注的部分，并在这个领域中投入很多精力和时间。换个通俗一点的说法，她有自己的兴趣和爱好，这些构成了她的自我需求的另外一部分。比如说，她可能喜欢阅读，喜欢音乐，或者喜欢运动。这种也是内源需求，但未必是与外源需求相对抗而产生

的，所以不算是逆反性的。这种内源需求，可以称为“原生性内源需求”。

原生性内源需求，如果没有被外界打断的话，可能会持续地影响着她的成长轨迹。有兴趣爱好是好事，但应该说，原生性内源需求也是双刃剑。其中有些可能会起到有利的作用，有的则会毁灭她的人生，比如跟毒品、暴力等有关的。可能并不是社会或她的圈子一定让她吸毒，也不是说她为了表达反抗而吸毒（虽然这两种成因也不乏其例），而是她不小心染上毒瘾（甚至可能是通过医院治疗等事情），生理性的成瘾机制让她一直具备这种需求。

无论是逆反性的还是原生性的内源需求，都有可能是积极或者消极的。

积极的内源需求会让她的人生轨迹呈现上升趋势，消极的内源需求会产生不良的影响。如果你没有对她的需求去做深度的挖掘，就连她今后大致的轨迹都很难预测。

这里讲一个真实而悲惨的案例。有个朋友向我诉苦，说他辛辛苦苦地追回来一个女孩子，跟她相处了一段时间，两人去泡温泉。在回来的路上，那个女孩子打开钱包说：我丢了三千块钱，是不是你拿了我的钱？这是个十足的悲剧案例。通过这个女孩子简单的一句话，我们可以推断：她十分缺乏安全感。我们甚至可以怀疑，她也许曾经受到过一些心灵创伤，以至于她对其他人的需求，会更倾向于价值的索取；她看其他人时，都带着怀疑的眼光。但如果你没有分析她背后的动机，就会很悲剧了。我的朋友当时就没有分析这句话背后的原因，而是非常强硬地说：“我没拿这个钱。”结果是，那个女孩子就是不肯下车。我的朋友就只好报警了，让警察来处理这件事。这真是个悲惨的结局。如果他当时能够分析出这个女孩子内心的需求，也许会有其他解决途径。

Tips6：交心比交谈更重要

“面对新认识的朋友，诚恳与安全感最重要。”这是龙天对认识半个月女生的感觉，女性总是比较容易缺乏安全感，这种摸不着、看不到的东西，总能左右着女性的判断，如图4-1、图4-2、图4-3所示。

图4-1 安全感讨论（1）

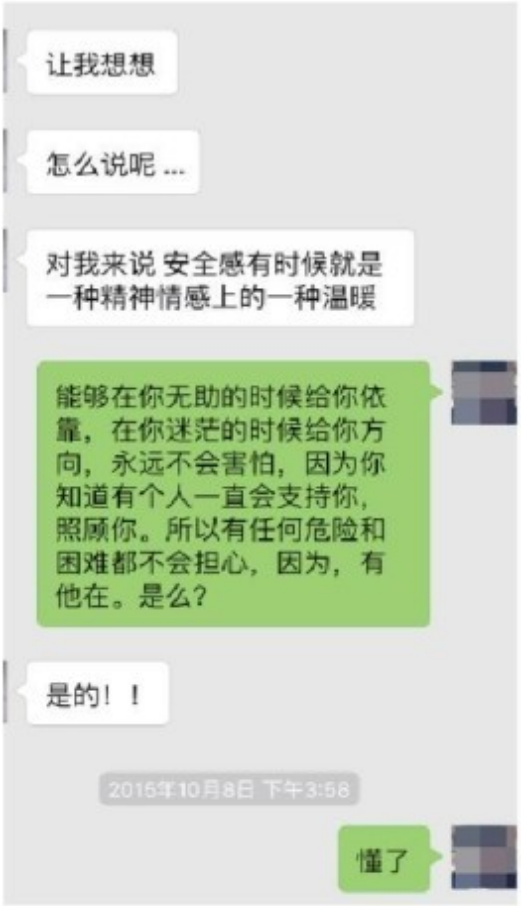
让我想想
怎么说呢 ...
对我来说 安全感有时候就是一种精神情感上的一种温暖
能够在你无助的时候给你依靠，在你迷茫的时候给你方向，永远不会害怕，因为你知道有个人一直会支持你，照顾你。所以有任何危险和困难都不会担心，因为，有他在。是么？
是的！！
2015年10月8日 下午3:58
懂了

图4-2 安全感讨论（2）

图4-3 安全感讨论（3)

3.2 4个角度

如何分析对方的需求？许多朋友角在了解了内源需求和外源需求之后，表示恍然大悟，甚至说，看到自己以前犯的错误，有醍醐灌顶的感觉。但随后他们还是说，在具体的分析过程中，不得其门而入。下面我们就来分享一些切入的角度，供你参考。我们提供这些角度是为了给你启发，我们更希望你不局限于这些角度，能够举一反三，根据你喜欢的女孩的具体情况，开辟你自己的分析角度，灵活应对。

分析需求的第一个角度，是一个女孩的年龄

处在不同年龄段的女孩，会有完全不同的需求。这点在我国尤其明显。我们在上一节里分析了外源需求和逆反性内源需求的演变过程，想必你也会对这个过程印象深刻，所以应该不难理解这点。

举例来说，如果你正在约会的女孩子是个“90后”，她可能才十几岁，十几岁的女孩子跟二十几岁的女孩子，以及三十几岁的女人，她们的需要可能有着根本的不同。十几岁的女孩子要的可能是一段轰轰烈烈的恋爱；二十几岁的女孩子要的可能是一段以婚姻为导向的恋爱，或者索性就是要和你结婚；三十几岁呢，她要的是什么样的情感慰藉？或者她已经离婚了，她要的是一段全新的恋情。所以，从年龄的角度，你可以大致分析一个人的需求。除此之外，我想再次提醒你的一点，就是一定要注意与她年龄段相关的逆反性内源需求，以及这种需求的具体表现。凡是有外源需求存在的地方，多多少少都是有逆反性内源需求的。通过年龄角度切入，分析她和她的同龄人都有哪种逆反性内源需求，这可能会成为你在后面建立连接的坚强锚点。

分析需求的第二个角度，是一个女孩先天的生长环境

例如说，这个女孩子是哪里人？是东北人还是西北人？还是南方人？这种地域性的差异会导致她需求的不同。许多读者可能还不知道，浙江温州的女孩子，通常很少会考虑嫁给外地人，她们也许只是想和你谈个恋爱。因为当地的社交系统对她们有着很强的要求。如果你没有考虑到这一点，可能会在后续交往的过程中面临很多麻烦。又比如说，她是汉族的还是回族的？还是满族的？她的民族习惯也造成了系统性的差异。例如，你跟回族的女孩子在一起时，显然不能吃有禁忌性的食品。一个女孩先天出生在什么样的家庭里，那种先天的社交环境就会有着怎样的影响。这些都会造成外源需求上的差异。这些都需要你在和她的互动中去了解。有些信息你可能无法在“了解对象”的阶段中立刻获得，比如她的家庭出身情况，这种你就需要在跟她互动的过程中慢慢了解。这里也就体现出第二阶段（“展示自我”）的重

要性了，你要遵循天人合一、阴阳平衡等原则，平滑无缝地获取更多信息，以利于你的分析工作。如果她出生在高干家庭，你可以带她去做一些很另类的事情。她从小严格的家教可能让她没有机会去做这些事情，而相应的拮抗型内源需求，可以成为你很好的引爆点。即便是去吃路边摊这种事情，可能也会显得新奇有趣。但是，一个天天都在吃路边摊的女孩，也许她就不会愿意再吃路边摊了，她可能更愿意去一些高档的餐厅吃饭。用我常常强调的一句话说："如果她涉世未深，就带她看遍世间繁华；如果她历尽沧桑，请带她坐上十次木马。"所以，你应当去分析对方先天的生长环境。

分析需求的第三个角度，是一个女孩后天的成长环境

除了先天生长环境以外，我们还应当考察女孩后天的成长环境。在跟她的互动中，你应该去了解：她的经历是什么样子的？她有没有接受过高等教育？她现在的工作环境是什么样子的？现在的家庭环境又是什么样子的？她有没有恋爱过？等等。这些因素的不同，可能都会导致你跟她互动的定位差异。如果一个女孩子没有接受过高等教育，那么你去跟她谈一些非常形而上的哲学命题，是比较不合理的。如果她接受过高等教育，你还只跟她谈很肤浅的话题，也是不合理的。又比如说，工作环境不同的女孩，或者工作履历不同的女孩，她的需求也是不一样的。一个在夜总会工作的女孩，她的需求，跟在政府部门工作的女孩是截然不同的；一个在政府部门工作的女孩，跟一个在世界五百强企业工作的女孩，她的需求也是不同的；甚至在国企和在外企工作的女孩，她们也会有需求上的差异。你应该去了解，这种后天成长环境的差异，给一个人带来了何等千差万别的需求。

最后，我们还要分享第四个角度——这个女孩有没有一个自我独立的精神世界

这个角度是值得单独讲解的。因为根据我过去的经验，一个人无论出现在什么地方，无论生活在什么样的环境里，甚至无论她有没有

接受过高等教育，只要她具备一个独立的世界观和价值观，她的需求就会跟另外一种人完全不同。事实上，我个人也是非常欣赏那种有独立世界观和价值观的女孩的。

那么，这种女孩子特有的需求是什么？在两性互动上面，这种女孩需要的是可以拓宽她世界的人，可以和她分享对世界看法的人，而不是一个整天只能谈论柴米油盐的人。这点甚至跟是否接受过高等教育无关。你会发现，如果一个人没有独立的世界观和价值观，她可能从来没有考虑过，她为什么要活在这个世界上，为什么要继续生存下去，自己跟别人有什么不同。一个人一旦认真考虑这些问题，就跟没有考虑过这些问题的人，完全是两种人。为什么要反复强调这一点呢？因为这个角度是其他角度所不能取代的，而它本身引发的差异又是如此之巨大。有些人可能会以为，这是受过与没受过高等教育之间的差别，这的确是个很常见、貌似也很合理的推测。但实际上，我见过许多女孩子，她们虽然接受过高等教育，也仍然没有起色。从小到大，她们的自我和她们灵魂当中真正的东西都没有觉醒。从这个角度出发，的确有很多可以深度挖掘的东西。如果她是个有自我世界的人，那么她非常值得你去深度解析一下她的特有需求。你也不会讨厌这样的女孩子，是吧？

3.3 3条心得

在前面两节，我们已经区分了外源需求和内源需求（尤其是逆反性内源需求），并分享了4个在分析需求时卓有成效的切入角度。其实切入角度还有很多，但是我们无法一一细讲。我们期待你掌握精髓，举一反三，灵活运用。

在这部分的最后，我来分享在“分析需求”阶段的3条实践心得。

●善用矛盾。你常常可以发现，女孩的不同需求之间往往是存在矛盾的。这种矛盾之处尤其体现在逆反性内源需求和相应的外源需求之间，但又不仅限于这一类。不同需求之间的矛盾，常常能成为你大有可为的地方，它们非常有利于你下一步建立连接的工作。

●向内挖掘.在分析需求时，应侧重于她的内源需求，尤其是内心需求。为什么呢？因为外源需求往往藏得比较浅，是大家都很容易发现的。真正来自内心的内源需求则要深得多，了解之后不但足以体现你的功力，给她留足深刻的印象，更重要的是，它可以成为一个“人无我有”的核心竞争力.你是一个与众不同的男人，体现出你与众不同的一面吧，你对她深刻的洞察力，正是你与众不同、超越其他男人的亮点，也是一个被选择的理由。

最好的情况是，你可以发现一些她自己都没有发现的需求。关于这些，你可以通过冷读、NLP等心理学方面的工具来实现。我们建议你在分析需求的阶段向深处挖掘，向她的内心世界探索，越深入越好，越是内源需求越好.

对她内心世界的探索，可能需要你反复地观察她，需要你跟她有更加深入的互动。这时，我们在“展示自我”阶段所强调的“天人合一”“阴阳平衡”等原则就十分重要了，它们可以让你更好地维持这种互动关系，为你分析需求提供更多的可能性窗口。

●间接提问。有些时候，如果你很直接地问她，你爸妈是干什么的，你的恋爱史怎样等，效果并不好。这种询问方式一方面显得生硬，另一方面，在她对你产生足够的信任感之前，可能并不愿意回答你的问题。所以，尽量不要直接问。你可以根据当时的情景，从两个人的对话当中，自然而然地引出谈话的材料，甚至让她自己去说。通常，你可以从星座、血型等话题当中找到切入点。注意她对自己的描述，即便那些描述未必是她真实的自我需求，也仍然可以作为你的重要参考。

Tips7：“太能聊了，居然让妹子主动掏出身份证”

“终于知道这妹子是哪里人了。”微信聊天框里，妹子把自己身份证拍了上来，Gats终于得知对方是株洲人，如图4-4所示。

中国移动
下午5:02
47%
微信(258)
杭州这边光打雷不下雨，吓死爸爸
你这么大人了
还怕打雷啊
个子高引雷
还好我个子矮
接地气的姑娘真好
我就是村里的
2015年11月7日 下午4:20

中国移动
下午5:03
47%
微信(258)
太会打扮了吧
这个套路不接
我就是村里的！
我身份证上写的就是村
不信
上照
我回家给你照

中国移动
下午5:03
47%
微信(258)
刚好我去滴下眼药水
去吧皮卡丘
太美怎么办好激动
冷静
一不小心眼药水喝下去了
好苦
2015年11月7日 下午4:41

中国移动
下午5:03
47%
微信(258)
我回来了
下次小心点滴
我给你看我身份证
看到没

图4-4 知道妹子是哪里人

4 约会设计

约女孩子约不出来，往往还有一个最直接的原因，那就是约会形式缺乏吸引力。很多时候，一个女孩未必十分喜欢你，但很乐意跟你一起参加她感兴趣的活动；一个女孩即使很喜欢你，也不得不婉拒掉在她看来太有惊吓性或者会让她难堪的约会形式。约会是需要设计的。

4.1 约会形式

我们把约会形式分成两类，一种是常规类，另一种是创意类。

在常规类里边，又有两种形式是最常见的。你可能一下子就想到了：吃饭、看电影。但这恰恰也是最糟糕的两种选择。为什么呢?

如果你们俩是刚刚认识，就不应该约吃饭。吃饭的体验太糟糕了。

●你无法保证双方的到达时间。尤其是在交通拥堵的大城市，堵上一个小时，那是家常便饭。任何一方如果需要长时间等待另一方，都会积累怨气。

●交流不便，谈话困难，互动性差。好吃的地方一般都是这样，要排队很久、环境又嘈杂。而人很少的地方，一般又不好吃。你怎么选?

●过程不确定，你不知道餐厅会给你惹什么麻烦。像北京这样的北方城市，有些服务员缺乏服务素养，拽得不行。而大厨们呢，你无法保证他今天心情好，做菜的时候心情也好。也许服务员的一个动作或

眼神，或者一句话，或者大厨不经意掉到菜里的一段钢丝球，都让你俩原本浪漫的约会变成一场悲剧。

可以说，吃饭是一种全程不可控的约会形式，除非是两人包房私宴。但不是每个人都有经济能力，能承担包房私宴。

不该看电影的理由也很多。你替女孩子想一下，跟一个不熟的人，进入一个黑暗的环境，毫无有效交流，说不定还会遇到咸猪手，太糟糕了。还有一个更重要的原因，看电影就跟吃饭一样，是一个非常私人化口味的东西。如果是看《一代宗师》这样的片子，说不定会引发一场争吵，导致不欢而散。就像两个人在一起，一个人吃榴莲吃得津津有味，另一个人闻到榴莲就想砍人，那会是个什么节奏……

请记住，两性关系就像是逆水行舟，不进则退。男生不应随意约女孩子吃饭、看电影，尤其是最初相识的时候。

很多读者可能会说，除了吃饭看电影，还能干什么？我实在想不出来怎么办？碰到这个问题的兄弟还不在少数。为此，我专门在20万人的微博/微信粉丝群中，征集了几千份答案：让你最怀念的一次约会是什么样的？答案有很多，但没有一份是普通的吃饭或者看电影。好的约会，有3个特点：互动、独特和极致。每一次最让人怀念的约会，至少符合其中的一个。具体形式包括以下5类。

●观景类：日出日落、听雨看雪、山川河流、湖景海景，都属于观景类的约会。观景是一种小旅行。

●散步类：公园、马路、大型室外景观或大型室内空间，都是适合散步的地方.在北京这种城市散步，需要留意空气质量。天气好的时候散步，会让人心旷神怡。散步时双方也会自然而然地对话，是很好的沟通方式。

●运动类：游泳、球类、跑步……换个跑步软件，找女孩子“约跑”吧。

●活动类：音乐节、演唱会、宗教活动……对于强化两人的内心连接，非常有用。

●兴趣类：桌游、陶艺、密室逃脱……只要是你俩都感兴趣的，就可以让你们玩得很High。能够调动积极情绪的约会，都是好约会。

还有兄弟会问，这个妹子也挺主动的，可她跟我提的，就是吃饭怎么办？你可以直接跟她说，咱们找个饭后的时间，出来喝点东西吧，喝东西可以更专心聊天，而我希望可以专心地听你讲话。

在常规类约会的基础上，增加创意，就可以变成创意类的约会。吃饭不是好的约会，但你如果能把她邀请到家里一起下厨，就是好的约会了；看电影不是好的约会，但如果你们一起用投影仪看自己喜欢的电影，就是好的约会了。下厨比外出吃饭更有互动性，而用投影仪看电影往往也是，而且更独特。明白了吗？创意的方向，就是互动、独特和极致。这聪些创意，你可以自己去想。

4.2 聪明邀约

如果一个女孩对你有好感，但又拒绝了你的约会，排除约会形式本身的问题，往往就是你的邀约不够聪明，让她有所犹豫。

按照正式程度递增，我们把邀约分成3种：

●隐性邀约：双方在对话中自然而然地提到约会的可能性，但没有确定约会的时间地点。比如你提到刚刚去过的一家美术馆“挺不错的，我觉得是你喜欢的范儿，有机会可以带你去”。她一般会回答“好的”。这就属于隐性邀约。

●即兴邀约：临时安排的约会，如果双方都OK，就是即兴约会。比如你开车经过她公司楼下，又是午饭时间，喊她下来跟你一起简单吃顿饭。这个就属于即兴邀约。

●正式邀约：提前确定时间地点和形式的约会，属于正式邀约.我们大多数时候实际意识到的“约会”的邀请，都是正式邀约。

隐性邀约本身无法代替正式邀约，但它可以作为很好的铺垫。而且，隐性邀约没有规定明确的时间地点，所以对方往往不会拒绝。在聊天过程中，女孩子也有可能主动对你发起隐性邀约，提出见面的方式。这时候，记下来，回头查一下相关信息，就可以设计出很好的约会。

即兴邀约通常需要“顺便”，也就是低成本。主要的成本，一是金钱，二是时间。不要临时邀请女孩大老远跑过来跟你约会，不要让人做“随叫随到”的事情，那是非常不礼貌的行为，而且也会让女孩觉得，你在拿她当替补。如果你要即兴邀约，请选择在女孩离你近的时候。

正式邀约，一般提前一周左右为宜。太早了对方无法确定当天安排，就算定了也容易取消；太晚了往往容易碰到对方有事，而且也显得很不礼貌，把人家当替补。

怎样提升邀约成功的概率？有3个要点。

第一个要点是“自然”。有充分理由的邀约，比较不容易被拒绝。理由有很多，无论是节日、生日还是打赌输赢，都可以作为约会见面的理由。对你有好感的女孩，在拒绝你的时候，心里都是很犹豫的。这种微妙的平衡点，很容易被拨动。很多时候，她们只是需要一个理由，一个说得过去的理由。至于是什么“节日”，也许并不是那么重要。对了，想起那份“全球节日大全”了。赶紧去下载吧，火星人的节日也行。

第二个要点是“低成本”。对她来说，参与成本越低，就越容易同意。还是以那个“下来吃顿饭”为例：她不用走太远，不用花太多时间，也不用花多少钱。她下楼跟你吃也是吃，不下楼也是跟同事一起

吃盒饭。为什么不下楼呢？反过来，如果是你要求她中午坐上20站地铁，横跨城市到你所在的地方跟你吃饭，就非常不合理了。

对应“低成本”，有一个技巧叫阶梯邀约。有些约会形式，比如蹦极，虽然很刺激，但也太惊险，很容易被女孩拒绝。像这种约会，不要一开始就立刻提出玩蹦极。你可以先跟她说，咱们一起去游乐园玩吧。她跟你一起去了以后，你再跟她说，那边的他们在玩什么，咱们去看看吧。到了现场再说，原来是蹦极，你敢蹦吗？其实我也不敢蹦，不过咱们上去看看吧，上面的视角更好。蹦极的地方，上去就要绑绳子。等到她跟你上去了，绳子也绑好了，这时候再跟她提：反正绳子也绑好了，我们干脆试一下蹦极吧！这时候她同意的概率，会比你一开始就邀请她蹦极高得多。在每一次你提出新邀约的时候，在她看来，需要额外付出的成本都不会太多；而到最后，已经绑着绳子上去时，所有的成本其实都是她已经付出的沉没成本了，这时候不蹦白不蹦，干脆还是蹦了。这就是阶梯式邀约。

第三个要点是“鱼钩”。也就是说，越是能呼应对方某项需求的邀约，就越有实现的可能性。这就是分析需求的重要之处。有些明显的鱼钩，更是值得采用。草莓音乐会在即，如果你看到她的签名换成：“去年错过了草莓音乐节，今年一定不能再错过了！”知道该干什么了吧？利用好“鱼钩”，利用好你分析出的需求，这种邀约，称为呼应式邀约。

Tips8：谁说西北只能吃风沙，沙尘暴博士教你快速邀约陌生妹子！

“感觉不错的话添加好友聊一下，合适的话就约出来一起吃点东西。”这是孙菽宏搭讪认识新朋友的简单方法，在他看来，认识新朋友重要是的有共同话题，如图4-5、图4-6所示，约出来见面的要点，是要给予对方足够的安全感，比如主动介绍自己的信息，如图4-7、图4-8所示，初次见面的地方要在离对方比较近、人比较多的公众场合。

图4-5 主动介绍自己的信息

中国联通 下午4:08
微信
恩恩
感觉你是个不简单的女子
怎么有这个感觉?
因为你在科技园
你是研究飞船的 还是火箭的
你怎么知道我在科技园
微信附近的人
那你在哪里?
下午3:29

中国联通 下午4:08
微信
下午3:29
雁翔路上
哦
你呢
我跟你离的挺近
你是老师？
不是。
那是做什么嗒
下午3:35
我是卖服装。

中国联通 下午4:08
微信
那么巧 我们家也是卖服装的 我们卖童装和学生装
是吗?
在哪里开的店?
在我老家 湖南那边
哦挺远的
下午3:40
你呢 卖什么类型的
童装。
看你介绍 是重庆的?

中国联通 下午4:08
微信
我是西安人
下午3:49
太好了 西安有什么好吃的 推荐几个呗 除了回民的泡沫之类
我也不知道！我对吃没有什么要求?
噢 你最喜欢吃的是什么
我喜欢吃火锅
你喜欢吃吗?
下午3:52

图4-6聊天要有共同的话题

当然，即使你做足工夫和满心诚意交朋友，也并不是所有付出都能得到回馈。孙菽宏也曾搭讪认识了不少姑娘，有些是聊了一段时间后尝试邀约，但被婉拒说改天再约，后来再尝试邀约，也没有得到回应。

图4-7 见面地的选择

图4-8 约会时间的约定

Tips9：几个关于邀约与约会的小贴士

看电影？直接在车库里看电影，可操作性比较高。地下车库灯光昏暗，白墙又适合投影，效果也非常好。凌晨在负三层车库的电影，给我留下了深刻的印象。

把一起吃饭，改成一起做饭。而且就算是做饭，也不用每样都是你们做。没有谁规定你们做饭的时候，就一定要自己动手煮米饭、蒸馒头。你们可以做一部分饭菜，再叫一部分外卖。很多女孩子喜欢火锅，而海底捞支持外卖，可以送到家吃。对了，你有过在湖边吃海底捞的经历吗？海底捞不但给你配锅，还配服务员。

邀约也可以一对多。你的微信里不只一个妹子吧？挑选一些，然后群发："我们周末去密云水库吧。"总会有几个同意的。挑出一个你最喜欢的，把其他的找个理由换掉档期。

5 怎样防范酒托

最近在社交软件和社交网络上，酒托、茶托型女骗子日渐增多。这对很多兄弟们造成了不小威胁。被骗的兄弟或者吃哑巴亏，或者人财两空，甚至可能对软件产生心理阴影。我的学生千晓也曾与女骗子斗智斗勇，积累了丰富的经验。我特意邀请他为大家编写

5.1 微信、陌陌女骗子常用骗术

一种是"仙人跳"。"仙人跳"后果严重，本身多属诈骗，案件一旦告破，骗子通常需要承担法律后果，所以相对较少。"仙人跳"的具体类型多样，百度百科"仙人跳"词条说得很清楚。本书中不再讨论。

另一种是"酒托"。本书中讨论的"酒托"也包括俗称的"茶托"之类，一般在酒吧、KTV、咖啡店等处出没。她们会通过微信、陌陌等平台主动加你，或者接受你的好友申请，然后设法把你们的约会地点定在她们当托的消费商家，让你用贵得离谱的价格消费，并从商家获得佣

金。这种骗术相对不明显，难以掌握证据，又不像“仙人跳”那样有明显后果和刑事责任，所以发生比例远远高于“仙人跳”。

5.2 酒托账号的常见特征

第一类是行为特征。以下行为特征，是绝大多数酒托都具备的，如果她在跟你互动时出现以下迹象，就需要引起你的警惕。

●主动加你，或者在通过验证后非常主动地跟你聊天。

●主动邀请你见面，或者在你提议见面时迅速答应。

●一定要把约会地点定在她所在的地方，或者坚持由她来定地点。如果你坚持要在你附近见面，酒托们往往会变得态度恶劣，做可怕状（这样或许也确实能“吓住”一帮没出息的兄弟）。

●在交换联系方式（手机号）时，不直接告诉你她的手机号，而是让你把你的号告诉她，晚些她联系你.这个可能是因为酒托们流水线作业，略有姿色的专供见面使用，而跟你聊天的和见面的，根本不是同一个人。

●在见面途中，多次出现你给她电话她不接，或者占线等情况，往往是你只能等她再回拨给你。有时候对方甚至会主动跟你说，她手机卡有个什么套餐，还是她打电话给你比较实惠。这可不是因为她真那么仗义，而是因为她要批量作业，多线操作，同时骗好几个人消费，所以只能一个一个打，没法同时接。

第二类是账号信息特征。这些特征不是所有酒托都符合，但可供你辅助判断，如果她既表现出前面说的行为特征，又符合以下特点，那么基本可以肯定她是个酒托。

●有头像，且较为诱惑。这是为了提高行骗效率。

●没有朋友圈照片，或朋友圈照片很少，侧重展示美色，很少展示生活、见闻、物品等。这也许是为了降低风险。或许，她们也不想被

周围的朋友认出来，或者哪天走在大街上被人报复。她们即使在朋友圈里上传照片，一般也不是本人的照片。

●没有微信号。我不知道这个是怎么实现的，但的确见到很多酒托的微信，都是不显示微信号的，不知道是因为设置了隐藏，还是用什么机器程序批量注册的。我不太肯定，但这个或许也是她们的职业特征，用以提高效率或者降低风险。

如果只符合行为特征，不符合账号信息特征，尤其是如果有比较充足的朋友圈照片，那么对方是酒托的可能性会大大降低，但仍不能完全排除。

有时她可能符合所有的账号信息特征，也主动加你，但没有主动跟你聊天、邀约等，那么有可能她是个没有对你下手行骗的酒

托。他们也很忙——傻子太多了，骗子忙不过来了。

5.3 怎样应对酒托

如果你能百分百确定对方是酒托，那么最好的方式当然是立刻停止联系，以免浪费时间。你用社交软件和社交网络，可不是为了跟那帮杀不到经验值的小怪们斗智斗勇。你用社交软件和社交网络，是为了找到女朋友。

但世界不是非黑即白的，很多时候你可能觉得一个账号半像不像，无法确定她是酒托，只能算疑似。那怎么办呢？分享以下技巧。

尽量由你来定约会地点。 尽量把约会地点定在你附近的地方。如果她不同意，需要她给出理由。如果她给不出合理理由，反而态度恶劣，那就好好问候她所有的直系亲属和旁系亲属以及她本人。

做好后备方案。 如果她给了你合理的理由，约会改在了她定的地方，但你仍然觉得有嫌疑，那就做好后备方案再去赴约。你可能会想：需要什么后备方案，大不了见面发现她是骗子，我就撤了还不

行？但真正到了现场，你就已经为这场骗局投资太多了，这势必会影响你的心态，让你难以接受事实，而容易坚持“她不是托”的幻想，无法及时止损，而是让她得寸进尺地骗你。如果你做好了后备方案，比如去附近的什么地方看看，顺道看望附近的一个朋友或同学等，那样会让你避免白跑一趟，更会让你在心态上更加轻松和自由。

做好人身安全预案。考虑到许多酒托本身也不能排除“仙人跳”的可能，请务必留意人身安全。你可以在出发前联系好你信得过的哥们，跟他约好时间，告诉他你赴约的详细地点，如果你在指定时间没有给他发送指定信息，就让他给你打电话。如果他给你电话之后，你也没有接，请他立刻报警。

如果你在约会地点，发现消费奇高，随便找个理由拒绝付钱。可以是没有带现金只有卡，可以是来的路上钱包丢了，也可以是别的理由。任何说得过去的理由都可以。如果只是酒托，那么你不付钱，她不会抢，最多只能找个理由摆个臭脸迅速结束约会——她还得忙着骗下一个。

6 本章作业

（1）进行5次不同的约会设计，把思路和想法记录下来。

（2）进行5次不同的约会邀约，并把邀约的进展情况记录下来。

学员案例3：我的故事

我是小白，在经历一段比较受伤的情感挫折后，我开始接触冷爱，本意是想知道自己哪些地方可以做得更好。但上过冷爱老师的课后很惊喜，有一种拿到倚天屠龙剑的感觉，现在的我，可以快速增加

自己的有效联系人，也很清楚自己在一段感情里要扮演什么样的角色并在结束后会有何收获，这样的感觉特别棒。

此次应冷爱老师邀请，把我的两段情感小故事和学习体会分享出来，希望能给更多有情感困惑的人启发，大家借鉴一下吧。

（1）网识新疆妹子，见面45分钟舌吻

在社交网站认识的新疆妹子要来武汉工作，我去车站接她。女孩是个双马尾、可爱萌系的养眼妹子，跟她四目相对时从她看我的眼神，我可以感觉到她对我是很满意的。

下午6点多，我们就走路瞎逛，没有固定的地点边走边聊，还挺随性的。在聊天过程中，我一直在撒娇卖萌，聊着聊着，她身体往我这边靠，我就把她搂住了，那时候还没有接触过什么话术技巧，只是把自己的心打开，真诚就是最好的沟通。

吃完饭送她回酒店要到地下室取车，关上车门后，我们舌吻了。

第二天后，我还很挣扎，因为发展这么快，完全出乎我的意料，一方面，我自己觉得得到得太容易，很难去珍惜这段感情。另一方面，我猜那女生可能太容易跟男生发生关系，感觉不好。当然女生颜值很不错。

工作正式定下来之后，她就换了新的地方住，期间我并没有把关系确定下来。两天后她跟我说她找到了新的男朋友时，我忽然觉得这未尝不是一种解脱。我隐隐觉得，喜欢一个人并不是这种感觉，在还没有感觉的时候表白，其实是一种欺骗。这件事发生后，我也更明白自己想要的是什么。

（2）暗恋的她给别人当“小三”，“备胎”10年发现真爱不是她

第一次见到她，内心就有一种一见钟情的感觉，那是在高二文理分班搬课桌的时候。但当时自己很懦弱，和她暧昧一年也没有勇气表白。上高三时，她中途转学去新疆读书了。分开两个月后，听到她当了别人“小三”的消息。或许因为她插足的事情吧，那段时间经常有人

在她QQ空间留言骂她，但当时她不常上QQ，我气不过，还特意打电话跟她要QQ密码，可她不愿意给。结果两三天之后，她给我打电话，哭得很厉害，知道我要密码是想要帮她清理时很感动。现在知道自己只是个“观音兵”，但当时还感觉自己很伟大。

这么多年，心里还一直有她，只要是她的事情我都会无条件去做，但联系还是少了很多。去年，我跟她都回了武汉，这似乎是个很好的契机。那段时间她还有男朋友，但男朋友在北京，他们之间感情也不好，若即若离的那种。我们以约会的形式见面。

算起来我们已经认识10年了，当时刚好有个高中好友准备跟苦追多年的高中同学结婚，也是10年，然后周围的朋友都劝我们在一起，他们觉得我们应该在一起。后来我也经常约她出去，去看展览，去吃，去玩。差不多有两三个月后，她就跟她男朋友分了。他们分手后我试图进一步发展关系时，忽然感觉不对了，她除了外表依旧很美之外，我还是很想保护她，但我们的交流并不在一个频率上，没有共同语言，这是非常可怕的。

然后我们就断了。挺讽刺的是，断掉一两个月后她还找我借钱。借了钱就再也没联系了，也没说还钱。其实在借给她的时候我也没准备让她还，因为她回来以后过得并不好，父母离婚了，家里比较困难，中间也发生了不好的事情，这些我都知道。

所以，想要突破友谊区的朋友，在真的想要升级你们的关系之前，一定要想清楚你是不是真的那么喜欢她，喜欢到非要在一起，否则表白什么的就是在给自己制造麻烦。

Part5 如何打造完美约会

在我的情感答疑环节中，经常碰到这样的问题：

“该不该接送女孩？”

“应不应买单？”

“是否需要送礼物？”

我想说，这种问题从来没有一个固定的答案，都是视情况而定的。通常的原则是，如果你的行为可以对你们的关系进行升温，且没有让她认为你在“跪舔、服从”她，那么是可以做的。

你应该对女孩子细心关怀，但是你同样应当有自己的原则。你应该给予爱，但你不能被女人看作一个备胎、司机、礼品店、提款机……

有些人学习一些套路后，把自己的思维固定住了。接送、礼物这些本身并没有所谓的对错，也没有固定的模式，有问题的是你没有看清形势，生搬硬套容易搞砸。

今天，我们假设你已经跟她敲定了一次约会。该怎样做呢？我们先从展示自我的环节讲起，着重讲解“天人合一”和“阴阳平衡”这两个原则。然后，教你有效跟她拉近心理距离的办法，这个主要是靠“共振”和“补缺”这两种方法。

1 天人合一

有个学员问我：老师，我前些时候在一次交友活动中认识了个妹子，开始在微信上聊得不错，而且兴趣也相投，我们都喜欢炒股，我及时提出邀约，她也很爽快地答应了，然后我与她有了第一次约会，第一次约会先是喝咖啡，之后转场吃饭，又同她散了会儿步，然后送她到车站，气氛一直不错，互动中有说有笑，而且感觉我们之间还有简单的触碰。

之后的一个星期我们之间在微信上也时常谈论下股票等，聊得还很好。但上周五晚我发了微信和她打招呼，她没回，我当时也没在意，第二天周六中午我又发了微信问她这两天股票怎么样，她回了，说了些股票的事，然后我说我顺便办事路过你那儿，晚上一起吃饭，她也同意了，然后我们就有了第二次约会。第二次约会选在了另外一个地点，同样是吃饭，我们边吃边聊，其中她说了一句：本来我不想出来的，这两天太累了。然后我问她是不是最近工作上出了什么问题，然后她和我说了一大堆工作当中的事，包括与领导产生了些不愉快，我一直在认真听，然后顺着她说你不必太在意，回头哄一下领导也就好了，我们从6点聊到8点，然后买单时她说她请我，我说还是我来吧，我准备团购一张券可以优惠些，但没料到手机这时没电了，当时搞得我有些尴尬，结果还是她买的单。

吃完饭出来后，本想我是想和她看电影或打球的，但她说了一句：呀，都8点了。我感觉她想回家的意思，果然出商场，她提出要回去了，然后我送她到车站看她上车，之后回到家我给她发微信说我到家了，她没回。自我感觉第二次的氛围就没第一次好了，好像没第一次的话题多了。昨天我中午我又给她发微信说了下我买股票的情况，她到现在一直都没反应。之前不是这样的，我发微信她基本都回，感觉现在我们的关系一下子从较热的状态又冷了下来，还不如见面前了，不知道是怎么回事，是她最近工作上心情不好，还是我这次约会方面出了问题？我都不知接下来该怎么做了。

案例中的男生，其实本来是有机会的；但是，他在上一次约会的时候，把事情搞砸了。明明是主动把人家姑娘叫出来吃饭，然后在此基础上他做了如下的几件事情。

（1）这个时候在你俩还完全不熟的情况下，就打算使用“团购券”来请客，这本来就是很不合适的行为。

（2）使用“团购券”也就罢了，在结账的时候，“手机还没电”了……连“团购券”也用不了了……

（3）最后，还是让人家姑娘掏钱请吃饭……就这样的表现，你打算怎样让一个女孩儿对你产生好感呢？对不对？这既不合理，也不科学啊。

而且我觉得，就这小伙子上一次约会中的所有问题，都是可以提前做好准备并施以控制的，比如，“电量”是可以管理的吧，实在不行，他在当时借一个充电器也是可以实施的行为啊。当时不愿意走脑子、花心思去想办法，现在回过头来再去讲这些没有太多诚意的内容，那么我只能说：他这些所有的看似奇葩的行为，统统说明并一再肯定了一件事情——他对这个女生“不重视”。是的，归根究底就是“不重视”，没有其他。想想看，他要是约了一位绝世美女，可能这样吗？他难道不会彻夜辗转难眠、前思后想的生怕约会中出现一点闪失，不是吗？

男人应当承担起升级你和她关系的责任，如果连考虑一下约会内容的心思都没有的男人，不会幸福。

下面我们来讲讲“天人合一”

“天人合一”这个概念，很多人或许并不陌生。它是我们中华民族传统文化的重要概念之一，甚至可以说是与西方文化相比的主要特色之一。正是由于这点，我们这个强调中国社交环境适用性的模型，才会对它有非同寻常的重视。

“天人合一”最早可以溯源到《易经》。这部百科全书式的典籍，成书于先秦时代。那个时代被称为“大轴心时代”，无论东方还是西方，都在短短几百年内，出现了很多卓越的思想家，世界上最主要、最有影响力的几个宗教，也是在这个时期基本成熟的。在中国，诸子百家的思想千姿百态，争奇斗艳，在激烈而充分的争鸣当中，迸发出璀璨的光芒。当今我们处在一个继往开来，古、今、中、外4个维度上交流合璧的时期，但中国社交环境区别于西方的特色，无可置疑地是由于传统文化的深深烙刻。而“天人合一”等重要思想的形成时期，我认为也恰恰可以算作传统文化这棵巨树的“根系形成”时期。在《易经》之后，老庄、阴阳家等许多不同流派，也在继续阐发这个概念，直到近代甚至当代，可谓源远流长。

作为一名晚辈和传统文化的普通爱好者，我无意挑战国学大师和权威们的意见。但具体到两性互动的问题，我倾向于把“天人合一”当中的“天”理解成环境，而非简单的“大自然”。因为环境除了自然环境之外，还包括社会环境。围绕传统文化的许多研究文献，都会把“天”与“道”联系起来。而“道”被认为是一种凌驾于人的认知之上的客观存在，它可以决定人的生死存亡，可以与人相互感应，可以向人昭示凶吉福祸。如果把这个概念运用（或者说移植）到两性互动当中，我认为其实可以用“天”来直接指代两人所处的社交系统。这个社交系统包含自然环境，也包含社会环境，或者在我们的语境下说，社交环境。甚至所有除了人以外的因素，所有在你控制范围以外的因素，我觉得都可以归类到“天”里面。

当你完成信息交流的第一步时，对对方有了一定了解的时候，你不一定要急于跟对方沟通，不一定要冲上去和她搭讪。特别是在一些适合长期关系的环境当中，如学校、公司、单位等，尤其有秉承天人合一思想的必要。做好你自己，符合你跟对象所处的社交系统。无论你，还是她，大家都处在大的环境里面，须臾不能离开这种社交系

统。我们可以把这个社交系统比作一张四通八达的蜘蛛网，你在上面挠一挠背，产生的振动都会在蛛网的另一端引发感应，虽然你自己未必能时时刻刻地意识到这种感应的存在。正如“道”是一种凌驾于认知之上的巨网，可定生死，可与人感应，可昭凶吉祸福。这个比喻可能显得有些神秘主义，但从我自己的实践经验来看，正是这种思想，帮我们预防或化解掉了无数的障碍和风险。

作为“人”，你表现出来的一切，都应该符合你身处的“天”，也就是社交系统。你的所作所为，你的一言一行，其实都在跟整个社交系统做着感应。她在“天”之网的彼端，与你遥相呼应，她未必看得到你，也未必意识到你在她那里加分的每一项因素，却总是会做出感应。我们常说“天网恢恢，疏而不漏”，又常说“人在做，天在看”，这两句话多用在警示罪恶的语境当中。但反过来，在积极的层面上我也相信这两句话是正确的。对于你的得体，对于你的有趣，对于你的上进，对于你的智、勇、仁、义、灵，对于你所做的真善美的一切，这张网也不会是绝缘体，她总能感应得到。即使她看不到，她的朋友也看得到。这样讲，你能理解了么？拿开篇中男生的表现来说，人家姑娘基于他在约会当中的所作所为，现在人家让他“享受”那样的“待遇”，也是很应该，也是非常合情合理的呀。

如果说“天人合一”可以作为我们遵循的一条定理，那么由之出发，我们可以得到3条推论。

作为“人”，你与异性互动的整个过程都会受到“天”，即双方所处社交系统的影响和制约。要想做到事半功倍，避免不必要的障碍和风险，就要在各方面符合双方所处的社交系统。

推论1：在认识初期甚至认识之前，你要无缝地融入到你们双方的社交系统，尤其是对方的社交圈

当我们进入一个新的社交圈的时候，很多人其实是想尽快地去融入，这个心态本来就是错的。任何一个社交圈想去接纳一个人的时

候，都有一个过程。不可能是忽然地你就可以去跟他们打成一片了。

进入一个社交圈的时候请注意，你一定要搞明白这个社交圈为什么接纳你。本质上是因为你给这个社交圈提供了价值。一个社交系统接纳你的原因只能是因为你给这个社交系统增加了价值而不是减少了价值。很多人想往一个社交圈去硬挤，但是那个社交圈就是不接纳他，这其实很简单，一个社交圈里本来大家都是10分，忽然来了一个1分的人，平均分忽然就变低了。大家都是10分，你也得是10分，最好你是11分，你进来的时候这个社交圈就认可你了。所以你要在本质上明白——你要给这个圈子增加价值。

但是通常社交圈就是人的群体，群体的需求是混沌的。就是说，这个社交圈你很难从表面去看到内在每个人的需求。所以，一开始你是不知道你能提供什么样的价值给这个系统的。

所以这就出现了两个问题：

第一，你要进入这个社交圈的时候，你要去观察这个社交圈它需要什么样的东西。

在这个时候，有几件事情往往是对的，比如说第一点，你要低调，不要一进去就“哎呀，我是×××的男朋友”，毕竟这本书还在教你追到女朋友，你不能一进妹子的朋友圈就“我是×××男朋友，我可厉害了”，这样这个社交圈是不会接受你的。应该注意以下几点。

第一，一开始一定要低调。中国古话说得很好，“木秀于林，风必摧之”。因为所有的社交圈在接纳一个陌生人的时候，如果他很高调，大家都会反感他，都会排斥他，这是需要注意的第一点。

第二点，你在进入这个社交圈的时候，一定要尽可能地表现出 自嘲或者轻松、幽默的态度，可以自黑。比如说你可以开些玩笑，但这些玩笑一定不可以是针对别的人的，都得是针对你自己的。你可以自嘲，比如说你们的工作都很充实呀，我就很空虚呀；或者你们的工作都很闲呀，我就整天忙得跟狗似的；或者是你们工作各种高大上，就

我的工作就很差啊……这一类的自嘲无伤大雅，你要相信自嘲不会降低你的价值。对你的价值大家都是可以看得到的。

第三点，进入一个社交圈的时候一定要有眼力见。什么是眼力见呢？眼力见就是勤快，能够敏锐地察觉别人的需求。比如，你们俩坐着吃饭，你就给对方倒个水；你们一起出门，你就给别人拿下东西；像在南方吃饭，你就给对方洗个茶杯之类的，这都是很简单的一件事。就是要勤快，这些本该是服务员干的事你就要抢着干，恨不得干得比服务员还好，这就是一定要有眼力见，要给别人感觉你很殷勤。

第四点，要注意自己的态度要不卑不亢。很多人在做第三点的时候很容易把它搞成卑微，这一点要注意，不能说我要有眼力见就别人让干啥就干啥，这是不一样的。因为你在进入一个社交圈的时候一定会有人来为难你，这是很正常的。这个时候如果有人为难你，你表现出很害怕、很懦弱或者很卑微的话，别人就会欺负你。

所以，你要表现得不卑不亢，拒绝一些不合理的要求。比如说你交往的人、你周围的人让你去做一些超出你能力的或者很麻烦的事，比如你出国旅行让你带一些东西，但你不带不合适的时候，你就一定要想清楚你该怎么去处理这件事。就拿让你出国带东西这件事来说，你出国的时候根本就不应该在朋友圈发东西，这是最简单的道理。所以，你不去炫耀、不去高调地说，别人根本不知道，自然不会有人让你去做这件事，这就跟我们之前讲的第一点——要低调联系起来了。

这4点都是基于群体是混沌的，你进入这个群体的时候得利用我说的注意点去观察这些人要什么，这是第一个要点。

第二，群体是有领袖的。任何一个社交圈都有一个领袖人物，通俗地说，就是会有一个带头的。如果是一群女孩子，就一定会有一个“妹头”，所以，你要做的事情是先去搞定这个“意见领袖”。

怎么去无缝地融入呢？最简单的就是获得“意见领袖”的社交认证。什么叫意见领袖的社交认证？比如，对方是个家庭，一个家庭自

然有一家之主，有时候是妈妈做主，有时候是爸爸做主，一定要搞定做主的人，那么其他的人就听他的了，就这么简单。

其他社交圈也是这样子的，像她的朋友、同学呀，你会发现这里面一定会有那种刺头，这刺头一开始就会给你个下马威，而在这个时候呢，你一定要接住，不要跟她们起冲突。尤其是你会发现，你第一次跟你女朋友和她的朋友聚会的时候，你发现这帮同学当中如果有男生，这个男生一定会对你很不爽，而这个时候你一定要跟他称兄道弟、跟他聊、跟他沟通，这是很重要的。

如果这里面没有男生，你不能跟他们称兄道弟的时候，你要注意界限。找到这个“妹头”时，你是不能跟她称兄道弟的，你跟她太亲近，你的女朋友会很反感，觉得你跟她的小姐妹、闺蜜靠得这么近，这是想要干吗。在这个时候，你一定要跟你女朋友沟通好，比如，“你看，我这是为了照顾好你的朋友，希望给她们建立一个好的印象，希望去跟她们沟通”，而不是希望去泡她们，这是事先就要讲清楚的。

在跟这个“妹头”聊的时候，你会发现，这种“妹头”其实是很虚荣的，一定要夸她，一定要认可她，承认她在这个团体里面的领袖地位，不要试图去挑战她的地位。

更重要的一个技巧就是给她们送一点礼物。比如说伴手礼、一些小的化妆品这一类不贵的礼品。送的时候表面上送的价格应该是一样的，你不能够像我的一个朋友那样，明显给“妹头”就送一个大牌子的，这就比较差了，不太好。表面上对待大家肯定都是差不多的，可以单独的时候再给这个“妹头”送点别的东西。其实礼尚往来是很有道理的。中国有句话叫“伸手不打笑脸人”，就是这个意思。

刺头与意见领袖的区别

刺头跟“妹头”（意见领袖）其实是两回事。群体中的领袖，他会打压你，他不会刺你，举个最简单的例子，比如在公司这个社交系统，公司的领导永远不会刺你的，他不会说：“你那穿的什么鞋呀，这

么差劲，款式早就过时了。”公司领导是不会这么说的，他最多看一眼说：“这个鞋我好像在哪儿见过。”他有可能会这样说，但绝对不会像刺头那样说。

一般来说，意见领袖不会随便打压你，除非他的领袖地位受到了挑战。领袖一般会观察你有什么资源是可以提供给他的。公司领导也一样，他首先会看你能给公司干什么，如果你能干很多的事，那你的鞋再难看他也不会管你的。而刺头就是那种他根本不管你有什么样的资源给他，他就是想刺你，他就是想通过刺痛你来显示他在群体里面的存在感，也有可能是他想追那个妹子，然后你出来的时候，他就醋酸就恶心你一下，这是不一样的。

把水和油倒在一起，无论你怎样混合，静置以后水和油还是会分层的。化学当中有一条“相似相溶原理”，认为极性相似的液体才能互相溶解。如果她是水，你就要成为水溶性的物质，提高你的溶解度。如果你没有去融入整个社交系统，你就没有机会去展示你的自我世界。你的各种价值、标签也就没了用武之地，不是吗?

推论2：重视你在你和她的社交系统中取得的评价，并将其维持在合理范围以内。

这个概念我们简称为社交评价，具体指的是她和她的朋友，乃至双方的社交系统整体对你的评价，是高还是低，是好还是坏。社交评价是一个非常重要的指标，它贯穿于整本书当中，需要我们给予充分的重视。有人说，口碑这个词语含义和社交评价很接近。但我认为口碑这个概念很模糊，而且偏于日常语境，尤其是，口碑通常指的是个体对个体做出的评价，我们认为社交评价其实是社交系统在起作用，所以专门提出了“社交评价”这个术语。遵循天人合一，你就要把你的整个社交评价维持在一个相对正常和常规的范围以内。

推论3：你应当创造条件，增加双方的共同轨迹。

酒精是一种“两性溶剂”，在它的帮助下，水和油才能溶解到一起。假设你是水，她是油，你要融入她的社交系统，就必须找到你的“酒精”。经过第一阶段“了解对象”，你可能已经掌握了许多有用的信息，比如她常去哪里健身？好，你也可以去那里健身。而你身处那个环境当中时，也应该符合整个健身场所的社交系统规则，维护自己的社交评价。

这一点跟西方的很多观点不一样，很多西方的约会类观点特别强调以自我为中心。但是在我的书里面，我认为共同轨迹乃至整个天人合一的思想都非常重要。

2 阴阳平衡

“阴阳平衡”是“展示自我”时，你要注意的另一个重要原则。

阴阳平衡也是一个非常古老的概念，甚至在甲骨文当中可能就有萌芽。我大学时的专业是汉语言文学，在学习有关甲骨文的古汉语课程时，就涉及了这个概念。太极图你或许并不陌生，太极生两仪，阴和阳像两条鱼首尾相竞。这样的一个图像，其实也代表了我们古代的一种世界观。从《易经》到《老子》，许多先人的著作也都继续阐发了阴和阳这对概念。“阳”原指山南水北，“阴”原指山北水南。但后来，它们的指代范围得到了极大的拓展。而“阴阳平衡”，也超出了传统上的“对立统一”的意义。

在两性互动当中，阴阳平衡的概念也是贯穿始终的。你在后面的章节中，尤其是“分类处理”那个阶段，也会体会到这一点。在本章“展示自我”的阶段中，尤其需要注意。

在两性互动当中，不但要表现出阳刚的一面，也要表现出阴柔的一面，这就是阴阳平衡的含义。做任何事情，都是过犹不及。这条原则，跟“天人合一”原则也是相互兼容的。如果你在一个社交系统里面表现得过于强势，而没有把握好平衡，就会显得不够和谐，违背了天人合一的那种感觉。

我在上高中的时候，我们班上有一个非常优秀、也非常努力的男生。他喜欢同班的一个女生，那个女生其实也非常喜欢他。男生的成绩非常好，对待每一个人也都很好，他一直试图在每一个女孩子那里都留下最好的印象。但女生是一个相对普通的女孩子。在他面前，她很自卑，自卑到不敢去接受他，并因为这个而伤心，而他不知道。直到后来，他要去国外了，临走前跟女生说：其实我喜欢你很久了。这个女生还是误以为他在耍她。

这个男孩子有没有做到融入社交系统呢？他做到了，他做到“天人合一”了。他在整个社交系统中都取得了极高的社交评价，但他没有注重阴阳平衡。他表现得太高不可攀了，那个女孩子就不敢太主动和他的交往，这就是一个非常典型的不注重阴阳平衡的错误。他做了过多的价值展示，也就是说，过于阳了，阳极必衰，他没有展现出半点柔弱。但这个人是否有柔弱的一面呢？当然有。我就了解他有这一面，只是很少在人前表现出来，更不用说在那个女生面前了。这是不对的。

有的人强调，在两性情感互动过程中，一定要储备高能量，展示高价值，维持在高昂的状态中表现出很高的情绪。这些有没有必要？当然有必要。但是光有这些就够么？很多时候是不够的。一味地高昂，可能显得很假，不像是你自己。比装成另一个人更好的办法，是展示出你真实的自己。为什么不做一个真实的自己呢？你明明有高潮，有低谷，为什么不都表现出来呢？我们听过一万遍这种说法：两性情感互动一定要自信，自信。但真正的自信，我认为不是只有高潮

没有低谷，而是高潮时不张狂，低谷时不气馁，能够正视高潮背后的危机，接纳低谷时的无力，这才是自信。你为什么不肯更全面地展示自己呢？立体的人物，才是更加鲜活饱满的人物，才是让人着迷的人物。最“高大全”的只有神，可神从来都是教堂穹顶上扁扁的一层壁画，不是吗？

时刻都表现出最好的一面，其实很累。把真实的自己表现出来，你是一个有血有肉的真实的人。

还有另一种反例。也是在我们高中的那个班里，有一个男生也是喜欢一个同班的女生。他也失败了。他成天上课睡觉，成绩永远最差。他家里其实条件很不错。他一拿到钱就去买最新的衣服，最好用的东西。不过之后呢，他就在教室里走来走去，整个一个“炫耀党”。大家给他的社交评价很低。他的社交评价完全不及格。他为他喜欢的女生买了很多东西，又是花，又是礼物。他以为钱可以解决问题，但事实上呢，钱不是万能的。他的自我展示也是不平衡的。他只是在考虑他自己，并没有考虑别人，他展示了太多的阴暗面。从理论上讲，没有无优点的人，我想他应该也是有优点的。但我就从来没有感受到他的优点——他还做过我的同桌，你说我容易嘛。他没有把自己的优点展示出来，导致了他的失败。

阴阳平衡：如果你是一个魁梧阳刚的男人，适当表现出你柔软细致的一面；如果你是一个比较文弱的男人，适当表现出你有勇气、敢担当的一面；这些都能让人感觉你是一个立体的人。展示自我需要方法，女孩也同样如此。你的社交评价有一个下限，那就是及格；有一个上限，那就是不要让它高到爆掉，并不是越高越好。在上限和下限之间，合理调节吧。

3 约会时的实战技术

根据案例研究和长期跟踪，我们认为令人难忘的没好约会至少需要注重以下3个元素：

（1）互动，两人应有充足的时间和舒适的环境进行沟通，有时候仅仅满足这点就已经是一个好的约会；

（2）独特，一个有诚意的约会至少应花点心思去构思一番；

（3）极致，再精彩的构思也需要执行，尤其切忌虎头蛇尾。

2013年，我曾在微信上发起过征集难忘约会经历的活动，下面是我从众多粉丝来信中筛选出的关于他们美好又难忘的约会经历。

无名××××神丹：**我班里的一个男生说他高中的时候半夜敲喜欢女生的宿舍窗户，一起爬到天台上去看星星，还半夜一起从宿舍跑出来去草丛里捉萤火虫。**

×：**在寒冷的冬天散步。**

×心：**我比较难忘的是，吃完晚饭带她去学校操场，站在足球场正中心，吻她。**

×××炜杰：**约会嘛，没有很特别的，只有带她逛街看到有创意的东西就开始给她讲解历史文化之类的。**

××pire：**我最难忘的约会经历是下午4点左右和她去了西湖，在西湖边逛了会，她很爱讲话，会跟我讲一些她小时候的故事，会讲一些生活的事、朋友的事，有时候还会探讨一些问题！逛到5点多的时候，就去西湖边的火锅店吃自助火锅了，在二楼靠窗的位子，那种感觉很好！吃完饭，就乘地铁去影院看电影了，看电影时她会跟我说好笑的情节，看不懂还会问我！电影结束，就回学校了，在车上我还听了些她的歌！在学校附近的小道上给我买了奶茶，然后在路过学校旁**

的那座石桥上，我就说喜欢她了！其他好的约会内容或方式：一起去博物馆、动物园、科技馆等地旅行，或者去支教做公益活动。

×皮：一起去听两人都喜欢的偶像的演唱会。

×er：我觉得只要是对的人，不管一起做什么都是难忘而开心的，而且我好健忘的，现在具体的都还一时想不起来，只记得都好开心。至于如果让我策划一个约会的话呢就另辟蹊径一点咯，我觉得这样才更有意思，比如一起到郊外野餐、露营或者逛庙会，还可以晚上到广场放天灯呀.

×杰：两个人光着脚丫在海边散步，手牵着手被海风轻轻地吹着头发。

×夜：求神拜佛，做一次虔诚的祷告。

×奕舍：去附近的城市约会也很有意思，陌生的地方，陌生的人，两人走在陌生的城市寻找新奇好玩的东西。

人贩子：我几乎没约会过，所以也没有什么难忘的约会经历，好悲剧啊。想起来了，比较难忘的就是凌晨一点钟，他教我骑电动车……

×××文：他带我去他小时候常去玩的一个地方，那边不是什么景点，但是很别致，两个人一起聊一聊有趣的事情，特别开心。

×冷：最难忘的是和一姑娘在哈尔滨的一面之交，半夜12点在中央大街溜达，去体育馆玩冒险，然后在松花江旁坐着聊了一个晚上.

Jayu：跟男友开车去西湖，杨公堤那边有几个小斜坡，加速开上去，下来的时候一起体验失重的感觉，然后坐在西湖边聊人生谈理想。

×鸣：之前说要给我介绍对象，约出来参加他和朋友的聚会，突然对我表白并说：“其实我一直想介绍给你的人，就是我自己。”

×baby：约会去爬山吧，爬山有很多需要扶持才能过的坎儿，当初我男朋友就是因为帮我过坎儿拉了我的手就不放开了，我们就在一

起了，到现在都6年了，快结婚了，祝福我们吧.

M：游车河，游着游着到了海边，下车，挽起裤管踩水去，水溅湿了他的裤脚，他却笑着看我闹，笑得很温暖，就像脸上洒了金色的阳光一样。可惜，回不去了。

×昏：我把这个问题短信问了一遍我男朋友，以下是他的回答：嗯，有！很多！当我工作一天累了、你在我身边的时候我就有这种约会的美好的感觉！

×mit：一起去河堤走，走得累了就坐下来，看看人、看看景、聊聊天，一路上发现很多新事物，可以随性而玩，发掘对方的兴趣爱好.

×奇：最难忘的一次约会经历是17岁时和男朋友的那次约会：去公园散步却下起了一场很大的雨，当时我俩都没带伞……

×彦臣：特别的约会，我和老公在学生时代，我们在细雨中一起环湖骑自行车。

×头：做手工、串巷子、溜冰、滑雪，除了吃饭、看电影，能做的有很多吧……

×秋：貌似没有什么特别的约会，只不过在放暑假的时候她每天晚上打电话，平均通话时间差不多一个小时。有一次打了81分钟，然后就给她充了话费。

××含：一起DIY蛋糕、滑雪、去游乐场、健身。

×××r：有车故意不开，一起坐公交欣赏夜景、聊天。大下午在河边散步，谈天说地！不一定要高消费才浪漫！简单惬意的约会个人觉得更幸福！

×××GIN：我身边的一对学生情侣一起花几个晚上共同涂完一幅很大的沙画，这样一起完成一件有趣的事情感觉还蛮赞的。

××○⊕：抛弃坐车和路程，随便看到哪个车就坐哪个公交车。坐到两人觉得有好吃的地方停下来。

××财： 看日出，短途旅行。看景色，拍照留念。总之我觉得约会的内容安排还是要投其所好。

××的眼泪： 大学时候拍拖，平常工作日约会就是吃饭、看电影、压马路，周末很多时候都是一起在做义工，我跟活动，他负责拍照。

××mius： 记忆中最美好的约会是去年平安夜和自己很喜欢的一个人吃完饭散步，牵手过桥的时候看见桥两边的灯火非常美，是人生里最美的时光，没有之一。

×××大儿童： 那年情人节和男朋友大清早去批发了300支花。卖了一天，晚上用挣的钱去吃的牛排。回家路上把剩下的花送给牵手散步的老奶奶老爷爷。他长得好看，嘴又甜，最后就剩下十几支了。把我送回家时，他把给我订做的项链给我戴上，然后我偷偷地吻了他脸颊。初吻。

× ×k i 说一件前男友的吧。虽然也是电影，但不同的是他托人买到上海电影节我喜欢的日本明星主演的票，陪我从杭州去上海追星（明星本人不来），只为一场不在中国公映的电影陪我做这件脑残粉做的事情，当时还挺感动的。PS：他说第一次看电影满场都是年轻女生.

×S： 2009年夏天，在哈尔滨，甜品后对方说带我去个很美的地方，犹豫了下我们坐了船过了江，经过了一大片树林，绕过了土路上的各种小动物，我们到了松花江边凸出的一个半岛上，坐在石头上看了江边的日落，从另一个角度看了这座城市的高楼大厦和星光点点，要回城的时候下起了大雨，两人用我带的一把伞往江南赶，淋了半湿，在桥洞里躲了会儿雨，错过了最后一班船，最后只能走松花江大桥回去，一个又恐高又恐水的人在对方的带领下走过了这条一千米长悬在江上的桥，中间还来了两趟火车，从身边经过，等顺利到对岸全身都湿透了，一次又浪漫又囧的约会。

××可耐： 也可以一起去献血和做义工，去大学跑进教室一起去上课。我觉得这些对于已经走入社会的人，会是个美妙的体验。

×M： 唔……关于有趣的约会经历，我感觉就是在我高二的时候，有一天在大课间，我跟我对象在我们学校年级楼，一个隐蔽的楼道里调情，不过天公不作美，正好在气氛不错的时候，被我们年级主任发现了，他大声喊：“你们干吗呢？”我当时就拉着我对象往楼下跑（我俩当时在四楼），主任就在后面紧追，一直追到一楼，他跑不动了，大声来句：“你跑了她咋办？”当时我想都没想，就回了句：“带着她一起跑！”我对象当时就笑出声了……后来这事就在我们年级传了开来……

××lar： 最特别的一次是和她在江边漫步，聊些小时候的事情，还有一些初中高中的趣事，然后我说很冷就把手插在她的口袋里，然后慢慢近挪.

×yo青： 大学的时候，很喜欢的一个中学学长在别的大学创建了那所学校的第一个跆拳道社团，毕业以后他和朋友一起投资了一家道馆在学校里面，他带我去那里玩，认识他的朋友们，晚上回来他送我回学校的时候下雪了，我们先打车然后转公交车，最后我在宿舍楼下面陪他等他回学校的车。路灯下，漫天大雪，他拍拍我书包上的雪，温柔地说：“别陪着我了，回去吧！”好幸福啊！今生都没再有过那么浪漫的约会了。

×COO： 爱她，就带她去蹦极！我曾经因为蹦极，爱上了一个男人，永生难忘。

×ar： 第一件，我和女生去我们县城的一个小公园，我给她讲了好多小时候的好玩的事，她也给我说了很多。去的时候，我挽着她的腰，她说脸好冷，我就把自己的脸贴过去，问她现在还冷不冷？可是一对父子组合的出现打断了我要吻她的“邪恶”计划，最后也无果，虽然当时有点紧张，但是气氛还是很温馨.

第二件，我们去逛超市，整整转了两个半小时，买了不到20元的东西。关键是还是聊天，超市比较暖和，而且那天不知道什么原因，她问了我许多感情上面的问题，前女友、曾经喜欢过的人之类的。她也给我讲了她的过去。有一点我觉得我做得挺好：我告诉她，我在学校认识很多女生，但是都不熟，我实在没发现有一个能让我啥都不想、大胆去追、让我心动的女生（大概意思是这些，我也不太清楚了，但是我表达了我有很多选择的，而且我不是浪子，我和她们都不熟，因为她们不够我的标准。其实这有点吹牛，大都是因为人家不理我）。

第三件，我带她玩轮滑，完了在她家门口Kiss了她，后来，依依不舍地分开（她和爸妈住）。这很简单，但很浪漫。

×eo：去海边放天灯。

×via：带单反去艺术园区帮女生拍照，当然，这适合爱拍照的女生。

crash：他出现在不可能的时候。特别的主意？嗯，一起看日出，或者是在大雪的早上一起出来看白静的世界。

×ki_M：周年纪念的前一天，异地恋的男生跑到女生的城市，然后在一条路上相对地朝对方走去，有没有很浪漫？哈哈，是建议也是曾经发生在自己身上的最美好的“约会”。

×Queen：和他买衣服，然后故意选一件性感的穿，哈哈哈。

××玉：强吻过前女友！在一次校园散步中，她因为走路不慎扭脚了，在她摔下去的一刹那抱住了她，并且吻了上去！从此就在一起了！

×男：匿名，我想我最难忘的一次约会经历，是送曾经的她回家到她家楼下时，发现一直纠缠她的前男友在那里堵她。那个男的喝醉了酒，想闹事。我想我还是保护了她，并且在她让那个男的彻底死心

时给她勇气和安全感吧，也忍住没和那个男的动手，因为是在她家楼下.

×××Woo： 最特别的一次约会，应该就是高中毕业那个暑假，男孩子马上要去外省读书了，走之前约我去爬山。那是夏日下午，其实挺热的，但是在茂盛树林里爬山，畅快地聊人生和理想，真的是一件很奇妙的事。我记得上山前他问我喝什么，我要了一瓶水溶C，下山后他又买了这个，不知为什么就印象很深很深。那时刻，他应该是喜欢我的，我被少年那飞扬神采所感染。虽然我们最终没有在一起，后来我也只是偶尔才能想起他，但那次约会仍很难忘。

×萧： 在郊区，在车里看下雨，听雨滴哒哒声，聊聊天儿。

××甜： 去小动物收容所。

M： 圣诞节。提前在淘宝买了DIY圣诞小屋的材料，订了茶楼的包间，给他惊喜。虽然有点儿Junior，气氛很好，主题很好，虽然迄今手工都没有完成，但还是觉得是一次成功的主题约会。

×冰冰： 大概是快要分手那晚，我走在他前面，他没有拉住我也没有安慰我，他说，别走了，就到这里吧，然后抱住我哭了，然后就分开了。这也许不是开心的约会经历，但这该是有颜色的回忆。

×添： 应该是回家做饭。一个准备食材一个进行烹饪，分享对味道的感悟，同时互开玩笑，吃饭时互相夹菜更体现关怀。

××llsi丸子： 冷叔，我记忆中最深刻的一次约会是，大学“十一”长假，前任坐了一晚的火车，从安徽到北京来看我，我们一起去北戴河，到的时候已经是晚上11点多了，海风很凉，我穿着他的外套和他在街上找我们在网上订的客栈，突然有了一种相伴相守的感觉。虽然已经过了6年。

×my： 去对双方都有纪念意义的故地重游。以前的男友是同学，大学时已分手。但大学毕业各奔天涯前，曾一起回到小学校园。那天夜深了，翻过学校的矮墙，他先过去然后在黑暗中接住我。站在操场

边的双杠前谈往事，慢慢他从背后抱住我.我们只是静静感受那拥抱的温暖。至今我没忘那个场景。

××摔俊峰：　拿花露水在地上画很大的心给她，点燃后火焰是蓝色…的，…而且也没有烟。

……

上面那么多的约会经历，希望能给大家启发。相信你们也看到了，无论是多么富有创意的约会，最重要的还是要让对方感受到你的诚意。

很多男生没有搞明白核心重点，你追一个女生不是在跟这个女孩子较劲，你是在跟其他追这个女孩的男生竞赛啊。你不是要打败她，而是打败他们！所以你应该主动，每次约会都该用心，因为喜欢她的男生不会等你，不会不用心的。兄弟们，喜欢一个姑娘，就一定要果断出手；不然，最终别人就会近水楼台先得月。

3.1 反撇

在原则之外，我们要分享一个特别有意思的技巧，叫作“反撇”。我有一个朋友叫“流浪的狗”，他提出了这个原创技术概念。这个技巧可以被看成自我展示当中的杠杆术，或者是社交“力学”当中的动能势能转换定律。它也是“阴阳平衡”思想的绝佳体现。“流浪的狗”在现实当中是一位知名编剧，写过好几部非常红的戏。他自言，这几部戏的大红，正是因为他把反撇技巧融于其中，才让观众在剧情的跌宕起伏中牵肠挂肚，欲罢不能。

什么是反撇呢？在自我展示中，你先是给她留下了一个最初印象，然后选择一个可能让她记忆深刻的时机或者场合，颠覆掉她对你的最初印象，这就是反撇。这种技术的威力是巨大的。没有什么比反撇更能彰显你的存在感了。

具体来说，反撇可以分成两类。第一类反在你身处的社交 系统环境中，或是跟周围人的习惯，形成一种反差。 我们说得视觉化一点——假设你所在的整个社交系统都是黑暗的、阴沉的、闷抑的，你就成为其中的一道闪电。如果你们的社交系统是很缓慢的，那你就做一个很快的人；或者如果周围的人都焦躁不安，你越要表现出沉着淡定。第二类反撇是跟自己在社交系统中扮演的角色形成 一种反差。 违背、刷新别人对你的刻板印象。这两种反撇，都可以当作杀手锏来使用。

不过，反撇也是一种很容易被误用的技巧。我要向你特别提醒，有几条注意事项。

意料之外，情理之中： 反撇并不是让你去做一个怪人。回想一下，你心目中的精彩电影，如果那部电影，每一步都是在意料之外，又绝对在情理之中，那就是很好的反撇教材。如果“暖小团”仅仅是在微博上骂脏话，那就不光是意料之外，也超出情理之外了，我相信她绝对不会这样红。如果你仔细剖析她的那些段子，有很多都很感人，很有道理。她只是用这样一种不正经的方式去表达一个正经事儿。这种嘲讽的超脱姿态，就是意料之外，情理之中。

谨慎使用，收发有度： 曾经有人说反撇就是国外约会指导书上的“推拉”，我完全不赞同这个看法。在我看来，推拉是贯穿两性相处每个过程的。推拉是手枪，反撇是核武器。手枪用来贯穿整个战争，核武器则必须用在一招定胜负的时刻。反撇这种东西需要精心策划，不到万不得已不要使用。不用则已，一用就必须要收到效果。不是事事都要反撇，味精放多了就不好吃了，总喊狼来了，别人都不信了。一刻不停地反撇，反而让别人怀疑你是否稳定靠谱。

注重细节，警惕“消极反撇”： 以上我们是从积极的角度，讲解了反撇的技巧。但反过来，有时候你不小心也会成为“消极反撇”的受害者。我们举一个例子——细节。许多人会在大的面上十分注意，但他

可能不知道，一些细节也发挥着重要的影响。你的发型很时尚，你的着装很得体，你的皮鞋很闪亮，但你可能唯独没有发现，你领口的那个线头。发型、着装和皮鞋，形成了她对你的最初印象。那个线头却亲手颠覆了这份美好的印象，把你从95分变成了59分。你最短的那块板，最终决定了你可以盛多少水。

所以，接下来，我会跟大家讲讲约会的礼仪问题。

3.2 约会的礼仪

一般来说，第一次邀约都是男生发出的。很多男生特别困扰，第一次约会的地方该怎么选择呢?

一个男生问出了你们所有人的心声。

我和喜欢很久的女生出去玩，结果我很不会安排，到最后都不知道去什么地方玩，结果太无聊了，她就提前回家了。有没有什么比较好的约会地方？不会那么无聊的地方。

关于约会地点的选择，我曾经写过很多很多的文章与微博，真的让我回答得有些不耐烦了。但我依然希望能够帮到你们，请你认真阅读我下面的内容，这将是最后一次对这个问题的全面解答。

一般来说，约会地点分4种不同的场景。

第一类场地，适用于双方刚刚认识的阶段。 通常在相对公开的地方，如咖啡厅等。这让双方可以在相对比较安静的环境中，进行舒适的交流。

第二类场地，可以提供一定娱乐价值的场所。 如K TV、酒吧或其他高能量场所。

第三类场地，可以升级双方关系的场所。 通常可以使双方产生一些肢体接触，或者可以使双方产生一些更深层次交流的场所。如一些较好的、可以转场的空间，游乐场等诸如此类的地方。

第四类场地，相对私密的空间。 如会所、酒店、双方的住处等。

你可以按照它的私密程度进行排列，也可以得出一定的规律。然后，你只要按照你们双方进展的阶段，去选择场地即可。

而至于具体的约会活动，可能有几百种。根据你们双方的兴趣爱好，去选择活动即可。

约会里最常见的是吃饭和看电影，但这恰恰也是最糟糕的两种选择。两性关系就像逆水行舟，不进则退；男生不应随意约女孩吃饭和看电影，尤其是最初相识的时候。搞定了约会地点，那么问题又来了：男女初次约会见面第一句话应该怎么说呢？措辞不当会不会给对方留下不好的印象，然后再见就是路人了？

关于约会的第一句开场白，这要视所选择的具体约会地点而定，比如，曾经就有咨询者问过："我跟网上的妹子聊了一个星期，说好元旦去爬山。为了搞好计划现在这几天都睡不好。我想不出见面的第一时刻说些什么好。"

我想说，第一次约会的时候请注意，与其说你做成了多少事情，增加了多少吸引力，还不如说你少犯了多少错误。

归根结底，女生使用两套系统，第一套系统是总分制，这是你的入门券。你这人穿着怎样、打扮怎样、谈吐怎样、聊天怎样、背景怎样、做什么工作、是什么样的人，就总体来说，你在整个伴侣价值中达到及格，比如说一共有100分，你达到60分，她决定见你。或者跟你相亲的人她觉得你们的伴侣价值是互相匹配的，你们才会有见面的机会。这个时候她用的是总分制。一个女人决定跟你约会，一定是因为你的总分及格了。

第二套系统是扣分制。什么是扣分制？就是说第一次见面，总分100分，接下来你吐一口痰扣10分，你挖一下鼻孔扣10分，看到你手指甲里都是黑的扣10分……是一种这样的机制。等你扣到不及格了，第二次她就再也不理你了。她是同时使用这两套机制，所以男生一定要

注意。第一次约会，解决的是扣分制的问题，而不是总分制的问题。相信你们去约会，总分制已经过关了，要搞定的是扣分制。

第一重要的是约会场景。所以第一句话怎么说不重要，重要的是你要策划第一次约会，你的约会场景很重要。去游乐场，这里面的纰漏就很多了，在游乐场里面，哪个熊孩子过来顶一下，你怎么处理这个熊孩子都不合适。所以，尽可能地把这个场景约束在外力作用很小的地方。中国餐饮业服务水平普遍不是很高，所以第一次见面也不要去吃饭。电影院则更糟糕，两个人坐进去都没啥互动，说不定猥琐男孩摸一把她，这时候扣分都扣光了。

所以，比较合理的就是喝杯咖啡、喝杯茶，在一个相对不那么吵的环境里面两个人聊一聊天。当然，这个要根据你们的实力，最次去麦当劳喝杯茶也可以；高端一点的，去会所和茶楼也行。

喝点东西是好的。为什么呢？因为喝东西，你要是觉得对方不合理，你也可以及时撤。干了这杯咖啡，说我还有事，就可以走了。在这个层面上，第一个点是场景的设置，第三方公开的不错的喝东西的这个点是比较好的。

第二重要的是形象的建设。你的形象建设要比当时场景当中人的主流穿着要稍微好那么一点点。比如，在麦当劳里面，穿什么样的人都有，你就稍微地穿休闲、偏正式一点；在星巴克，这里面的人相对来说商务、休闲比较多一点，你可能要穿稍微商务偏正式一点；高端会所，大家穿着都很正式，商务偏正装的了，那你就完全穿正装。

就是说，你的穿着一定要比场景稍微要好那么一点点。男生一定要注意个人卫生，去之前手指甲、鼻毛、鬓角的一些毛发等个人卫生一定要搞得非常干净，最好是列一个表，对着清单从头发开始检查一遍，如有什么问题要及时处理好（关于个人卫生和行为习惯清单，可以翻回第2部分）。

开场的时候一定要诚恳或者真实，要表达自己对她的好感。比如，“你好，很高兴认识你，之前听到朋友说你，还是很期待见到你”这一类的话。进行自我介绍要让对方感受到你的真诚，叫什么名字，做什么的要说清楚。

结尾，不在于你聊天的结尾，而是约会的结尾要做好。一般来说，主动要求送女孩子回家，如果对方一开始推脱，你还是要坚持的，但是如果女孩子很严肃地再三拒绝这就没关系，可能对方不方便。在送女孩子回家的时候，一定要聊一下今天对对方的印象，对对方的感受，如果还想再次约会，一定要在这个时候敲定下次约会的时间。

3.3 建立连接

在《庄子·杂篇·徐无鬼》里面，有一句话：“鼓宫宫动，鼓角角动，音律同矣。”在前面的章节中，我们详细讲解了“了解对象”“展示自我”和“分析需求”这3个阶段。这些阶段之间环环相扣，同时也都可以看作是为下一个阶段——“建立连接”而做的准备。准备越充分，“建立连接”的时候就越容易找到切入点，构筑起牢固的连接。而“建立连接”阶段，本身也可以看作为“快速推进”阶段做准备。除了极少数的例外情况，你通常要和一个人建立起很深层次的连接，才能跟她有快速推进的机会。

所谓建立连接，就是在你的自我世界和她的自我世界之间，制造一种深层的次沟通与共鸣。这可以为你和女孩子的纵深交往，打开一条深层次的通道。建立连接是非常重要的，没有连接，就说明两个人没有深层次的沟通，难以进入下一阶段。匆匆而过，或者干脆跳过这一过程，强行推进，你可能就再也没有充足的时间或机会再去弥补、重新建立连接了。因为在“选择时机”和“快速推进”阶段，时间非常紧

急和宝贵，你可能只有一两次那种机会，错过就永不再来。所以，在建立连接的阶段，准备得尽量充分，才是王道。

通常，我们有两种建立连接的方法。

（1）共振连接

在维基百科里，关于“共价键”词条的解释如下：“共价键是化学键的一种，两个或多个原子共同使用它们的外层电子，在理想情况下达到电子饱和的状态，由此组成比较稳定和坚固的化学结构叫作共价键。”

建立连接的第一种方法，叫作“共振”。如果你学过吉他，就会发现，当你拨动一把吉他上的某根弦，附近另一把吉他上，频率相同的那根弦也会发出声音。这是一个物理学中的共振例子。之所以能共振，正是因为两根弦的频率一致。我们在两性互动中所讲的共振，是指一个人在心灵层面上感觉与另一个人“频率一致”时，所产生的强烈感应。

两性互动中的共振，可以划分到几个不同的层面中去：最浅的层面，是在动作或行为上的共振；然后是情绪上的共振；再深入是经历上的共振；继续深入，是价值观和世界观上的共振；最深入的共振，是双方在信仰上的共振。按照这个顺序，越往后的共振方式，所能提供的“可能振幅”就越大，效果也越好，连接也越容易建立。

我的车钥匙上有一个很特别的挂件，形状很像一只狐狸尾巴。有一次我去参加活动，在门口遇到了一个女孩子，她有一个形状类似的“尾巴”挂在衣服后面。于是我们聊天的时候，我就开玩笑说，你也是一只狐狸。这就是一种共振，不过是一种很轻微的共振。

情绪共振会稍微有一些深度。这个可以在网上进行，比如说，她开心的时候正好你也开心，她难过的时候正好你也难过，她平静的时候正好你也平静——她的喜怒哀乐，跟你的喜怒哀乐恰好韵律合拍，那么你们就达到了情绪上的共振。

再深入一点的共振，可以是经历上的共振。比如说，你们俩之前都经历过被“劈腿”的伤痛，这个可以引发一种共振；你们俩之前都曾爱上过同一类型的人，这个也可以引发一种共振；你们俩都曾做过某些事情，都曾上过某所学校，所有这些共同经历，都有引发共振的可能。

继续深入，可以是你们因为价值观或世界观一致而产生的共振。比如，她只吃素，而你也是个素食主义者。这就是一种价值观共振的可能性。或者她是个动物保护主义者，而你也反对吃鱼翅。再或者，你认为爱情很重要，她也认为爱情很重要——这都是价值观和世界观层面上的共振。

最深入的共振，是信仰层面上的共振。比如，你们有一致的宗教信仰。

在和她互动的过程中，找到和她的一切相同之处，一切共同的事情——这些都可能成为共振的来源。

有的人喜欢向你强调，要一直表现得正面，要一直给女孩子带来很积极的东西，营造一种让大家都很兴奋、都很开心的局面或氛围。如果真的能让大家都特别欢乐，这当然也不错——但我觉得，“一直这样”并不是一种很真实的状态。

人难免有喜怒哀乐，难免要有情绪波动。无论是否开心，你都可以向她自然地展现，不是只有积极行为、积极情绪、积极经历、积极价值观或者积极信仰，才能与她共振。更何况，像价值观或信仰这种东西，许多时候并不能轻易地划分积极与消极，许多时候它们是非常主观的东西。她也有她的喜怒哀乐，阴晴圆缺，离合悲欢。许多时候伤痛的经历反而让人印象最深，只要能恰当处理，或许你能与她产生强烈的共振，同时这种互相慰藉与温暖的感觉，也能成为一种让她难以忘怀、不可多得的“治愈”过程。无论开心还是不开心的事，都可以

共振，不用去介意、也不用去害怕触碰她的悲观情绪、她的伤心往事，只要你能和她产生共振就行，没关系。

每个人都有自己的过去，只有正视过去，才能把握现在、看到未来，不是吗？你或许还记得我们在“展示自我”阶段所倡导的“阴阳平衡”原则，这个原则同样适应于本章。

在整个共振的环节当中，尤其要注意：你跟她讲的东西，一定要是真实的。千万不要刻意编造，比如，她被人背叛过，你明明没有，却故意说你也被人背叛过。撒谎是非常不恰当的，因为你撒一个谎之后，可能就要再撒10个谎来圆这一个谎——这是非常不合理的行为。合理的行为，都是真实、真诚的。你的确在国外上过学，你的确被一个什么样的人骗过，你的确受过什么样的伤害，这些必须都是真实的。不要去抢夺别人的故事，那不属于你。不要被所谓的惯例所迷惑。做真实的自己，完整的自己。

（2）补缺连接

按照维基百科“离子键”词条的解释：“离子键，又被称为盐键，是化学键的一种，通过两个或多个原子或化学基团失去或获得电子而成为离子后形成……两个带相反电荷的原子或基团……产生静电吸引力以形成离子键。”

建立连接的另一种方法，叫作“补缺”。所谓补缺，就是指你在某方面弥补了她的某种缺憾，或者是满足了她的某种需求。补缺可以让她达到一种更平衡的状态。所谓“如果她涉世未深，就带她看遍世间繁华；如果她历经沧桑，请带她坐上十次木马”，就是一种“补缺”的思路。

具体操作起来，补缺有两种思路：一种是直接满足需求，另一种是辅助对方消解需求。你或许还记得我们在上一章中，把需求分为两类，一类是“外源需求”，一类是“内源需求”。这两类需求，都是可以用直接满足的思路来处理的；但相对来说，更体现技术性的，应该是

后一种思路了——辅——助对方消解需求，这通常是针对形形色色的外源需求而言的。总之，她的内源需求，尽量满足她；而她的社交系统通过施压而导致的需求，你既可以去满足，也可以帮她认识、跟她一起反抗这个系统的压力。

通过第三阶段，你分析出她的某种内源需求，比如，通过她从小生活在哪种环境中，推断她希望经历一件很浪漫的事情。甚至有时她会在语言当中流露一些明显的线索，像是说“很想找个地方去看星空”之类。那么，当你拉她去看星空时，你就满足了她这种对浪漫的向往，满足了她的某个内源需求。这是一种直接的补缺思路。

在聊天过程中，她告诉你：我很忧愁，我要嫁人了。你问她：为什么要嫁人呢？她可能会回答：人总是要结婚的啊。你继续追问：人为什么一定要结婚？是你自己要结婚，还是外界，像是你的父母、亲人和社会要求你结婚呢？你可以帮她认识到，也许不是她自己需要结婚，而是外界在向她施加一种要她结婚的压力。你可以帮她意识到，结婚并非唯一的选择。你可以帮她对抗这种压力，辅助她消解这种外源需求。或者走第一种思路，你也可以直接满足她的需求。有时候她的确想要一种结婚的生活，你也可以帮助她，满足她的内源要求。

当然，并不是她的每一个需求你都要去满足。你可以选择那些比较重要、而且你本身也有兴趣和能力去满足的。补缺和共振，都是贯穿在整个建立连接的过程当中的。

（3）连接指标

那么，我们该如何判定，一个连接已经建立了呢？这就需要依靠连接指标。所谓连接指标，顾名思义，就是双方深层心灵连接已经建立时，呈现于外在的行为标志。

最重要、也最明显的一类连接指标，是她的情绪波澜。比如，非常开心，大笑不止——常开心，就是情绪波澜的一种形式。这种情况可能发生在你弥补了她的某种缺陷或缺憾时，或发生在你帮她达到了

新的平衡时，或是你的积极情绪和她的积极情绪产生了很好的共振时。例如，你们两个人在夜店相遇，都玩得非常开心。情绪波澜的另外一种形式，就是她非常伤心难过。例如，在你的引导下，她向你倾诉了她的一段不愿回首的往事，她被人背叛的伤心经历，或是她不幸的过去。这种情况我遇到过好多次，甚至是她和你抱头痛哭的情形，也不乏其例。不用担心，无论是积极情绪还是消极情绪，无论是大笑不止，还是抱头哭泣，都是很好的事情。

约会是否浪漫，关键不在费用上，而在情绪上。一个浪漫约会，需要让女孩子产生“惊喜”的感觉，不仅需要金钱之类资源，更重要的是要有情绪上的波动。兄弟们应该分析对方需求——搞清楚你即将制造的这种波动是否是对方想要的，例如，某些哥们在宿舍楼下摆蜡烛、弹歌、公众表白之类，那是惊吓，不是惊喜。

也就是我们所说的情绪价值。关于情绪价值可以这样理解，就是能够让你在情绪上引起比较大的波动，无论是快乐的还是悲伤的，都是情绪价值的具体体现。

比如，一对情侣在火车站送别，他们两个人以后可能要分居一段时间，他们感到很痛苦，这种痛苦本身也是情绪价值，因为情绪价值并不仅仅是欢乐。事实上，你去影院看一场悲剧也是要付钱的，因为你要体验很深的痛苦，它也是有价值的。而反过来说，也就是我们平常所说的最常见的情绪价值，应当就是快乐吧，就是一个人能够哄另一个人开心之类的。但是人们常常忽略了硬币的另一面，痛苦。因为没有快乐就没有痛苦，没有痛苦也就没有快乐。而一个人能够让你引起非常深刻的痛苦，其实他也有足够能力给你快乐的。

情绪价值，简单理解的话，我认为就是能够引起你情绪上的极大的波动的人所能够给你提供的互动，包括但不限于谈话或者是肢体接触，当然，情商也是情绪价值的基础，因为能够给别人引起极大情绪波动的人，他本身的情商肯定不低。

生存价值，是可以被详细分解的，可以简单粗暴地理解为一个人的收入和总资产这些可以被简单量化的东西。总而言之，就是一个人在人际网络里面可以赖以生存的东西。比较典型的就是财富、权力、影响力这些东西，这些就是生存价值。

我可以打一个比较简单的比方。关于极高的生存价值，如党和国家高级领导人，又如企业的高管，又或者是自己创业的企业家，这些人就拥有极高的生存价值。有极高的情绪价值的人，如夜场里的男公关、歌手，高级一点的可能就是艺人、诗人或者是大艺术家等。当你搞不清楚一个人该如何归类的时候，你就去想这两类人就可以了。简而言之，前者就是政界、商界精英，后者就是艺术家。

情绪价值高低的意义

情绪价值是可以给别人提供的价值之一，女生把男生分为两种，第一种是情人，第二种是供养者。情人提供的是情绪价值，供养者提供的是养育价值、生育价值，就是金钱、权力等东西。前者体现了情绪价值，一般人可能觉得他是嘴甜，会哄人。不是这样的，不仅仅是这样的，情绪价值可以想象为阴跟阳，阳就是看到开心的部分，阴是痛苦的部分。很多人都忽视了阴这部分，有痛苦才有开心，不可能让人永远快乐，仅仅让女孩子开心是不够的，当然仅仅让女孩子痛苦，那样会人家会跑掉的。其实有悲伤有快乐，喜怒哀乐才是正常的人生。所谓的情绪价值是偏移一个正常值，是一个水准线，其实越是让人偏离这个正常的水准线以上，就越有价值，越是偏离得远就让人越有巅峰的体验，就像情绪上的过山车。操作过程是非常复杂的，可以从小事做起，从找到别人需求的点做起，去练习，在这个过程中，要做到两点：第一，要发现别人的需求，并且要精准地给予满足；第二，要有一致性，要从开始到之后都是一样的人，要真实性，你不开心了就不开心，不把不开心装作开心，不要去掩饰。高情绪价值的人都是一致性的，如果你喜欢跟女生聊天，别的女生问你的时候，你就

要勇于承认，如果你不承认，之后女生如果看到你很喜欢跟别的女生聊天，这样就不好了。所以，一致性是情绪价值的基石，情绪价值不仅适用于男生而且也适用于女生。一致性也就是走心。

情绪价值就是情商的一部分，是可以通过练习得到提升的。可以从搜集别人的赞美做起，从满足别人的需求开始。

讲完这些，分享一个案例。

本人自有公司，年龄27岁，高中/军校未毕业，年收入1000万元以上，身高176cm，体重150斤，容貌7分。对方做教育培训相关的职业，年龄24岁，本科，年收入5万元，身高168cm，体重115斤，容貌10分。我们是通过世纪佳缘认识的，认识快一年了，中间她删掉过我的微信和QQ，但是我经过不断努力，又加上她的微信了。中间打过两三次电话，每次都有一个小时吧。聊天的感觉一般般，有时候她不回复我，我却经常发个没完（我表现的需求感特别强，一直强调自己非常喜欢她）。前几天特地飞到她的城市和她见面，然后她来机场接我，带我去市区吃饭，排队一个小时，然后吃完了东西又带我去小型酒吧坐了一个多小时，然后她就回家了，临走前我们也定好了第二天什么时候见面。可突然我公司出了事情，有个工人受伤，我凌晨就赶到飞机场，赶最早的航班回到了公司，然后发信息跟她说了好多，总之是对她说对不起之类的，然后她回了我两三句，现在我发信息她都不回我。

第一点，其一，我不能理解一个身高168cm、体重115斤的女孩子可以称之为10分；其二，我不能理解一个身高176cm，体重150斤的男的容貌可以有7分。因为仅从这两方面来看，只能说明你不懂得如何去打分；你可能很难对自己与对方做出客观的评价。

第二点，如果你的年收入真在1000万元以上，我相信你应该有比较丰富的公司管理经验，那你也应当具有相应的情商；你若具有相应

的情商，那你也应当具有相应的社交面。可是你竟然还需要通过世纪佳缘去认识一个在异地的女人，并且需要专门飞过去与她见面。

第三点，假设你所说的一切属实，那么至少能够说明她是个不错的姑娘。她先去机场接你，之后带你去酒吧喝酒，既不是酒托也不是饭托，你没有好好珍惜。公司里的工人受伤，你确实需要及时处理，但之后为什么不再飞过去找她呢?

而且最最重要的是，你忽略了你们两个人见面时候的谈话内容，我很怀疑，你在谈话的过程中表现得太差劲了。我也确实见到过一些收入比较高的男人，他们的自我感觉特别良好，在聊天的时候，会让女孩子感觉他们在心里不停地说："老子都有这么多钱了，你还不赶紧给我跪下！"如果在聊天互动的过程中，你让女孩子觉到了不被尊重的话，女孩子有可能会觉得你就是玩玩她，你并没有一颗真诚的心，你也不会愿意给予她长期承诺，那么在这种情况下，她就不会理你，你条件越好，她越不会理你。

所以我也借着这个案例，告知其他物质条件相对好一点的男士：如果你的物质条件真的很好，那么你一定要注意，在你和女孩子交往的过程中，一定要给到她们可得性。可得性，就是可以得到的一种可能性。就是你在与女孩子聊天的过程当中，你要让对方觉得，她是可以得到你真正的长期投资与承诺的。

释放可得性，是高价值男人最需要做到的事情。

第二类连接指标是信任度的提升。在通常情况下，在你和她建立连接之后，你会发现，她对你的信任程度有了一个大幅度的提升。这体现在一系列的细节之中：她愿意让你为她看管重要的东西，她愿意告诉你一些不为人所知的事情，她愿意跟你分享一些很私密的东西……这些可能都是信任度提升的表现。

还有一类连接指标，叫作逆向肢体接触。在这本书里，我们都不是特别强调肢体接触的重要性。这跟我们这本书适应于东方文化环境

的特点有关。但有意思的是，在你和她成功建立连接之后，你可能会发现，她主动地来对你进行肢体接触，她会主动地有意无意地触碰你的身体。这种“逆向肢体接触”也是一类重要的连接指标。

这3类都属于比较明显的连接指标。还有一些连接指标可能不是那么明显，需要你自己去体会。体会连接指标需要一种社交直觉。但它并不是天生的，你完全可以通过实践和总结来提升你的社交直觉，那些善于学习、善于通过后天方式提升自己的人，是我特别敬佩的人。而我也相信，这本书就是一套适合你通过练习更熟练地掌握的两性互动程序。

以前我们有个术语叫“兴趣指标”。“兴趣指标”是当你对女孩产生了初步的吸引之后，女孩呈现于外在的行为标志。相对于“兴趣指标”来说，“连接指标”是一种更深层次的概念。

从这本书的角度而言，我们主要强调的固然是女方的行为标志。但我们认为，许多牢固的心灵连接都是双方平等、互动、共享的，在一些共振或补缺的案例中，你本人可能也会体现出一些行为标志。这里我们就不做详细说明了。

4 把握火候，适时推进

可能有人会有疑问：在共振与补缺之间有没有先后顺序？是应该先去共振，还是先去补缺呢？根据我的个人经验，我一般建议大家先共振后补缺。也就是说，先求同，再存异，这比较符合“天人合一”的法则，对方也会比较容易接受。但这也不是一个僵硬的顺序，你可以灵活调整。

在建立一个连接之后，你可以尝试跟她建立更多的连接。怎样确定你应该建立多少连接呢？这要视你的目标而定。在通常情况下，你希望同她的关系越深入或越长久，就要建立越多的连接。短期关系，有时候两三个连接已经足够；长期关系则是多多益善。可以这么说，建立连接的个数，应该与你对这段关系的期望值成正比；而连接的个数也会影响她对你的期望值——是期待一夜欢好，还是朝朝暮暮。连接个数是你可控的、用以调节双方期望关系的调节阀之一，要善用它。在读过本章节的相关内容后，你会更容易体会到这一点的重要性。

连接越多或越深，就越利于你后面阶段的进行。在通常情况下，只有一个深层连接时，你并没有太多的推进胜算；但建立了2～3个连接之后，你通常都会有机会进入下一个阶段。当然，也不必贪多求全，除了期望值调节的原因，还有一个新鲜感的问题。从第1阶段到第4阶段的过程，如果是短期关系，不要把战线拉得太长，否则相互的新鲜感都会迅速衰退。前4个阶段千万不要拉长战线，甚至花上几年的时间，那太不现实了。在短期关系里，最好在一个星期内解决，甚至两三天就可以。一旦把战线拉长了，一般就只能发展为长期关系。不过即使是相对长期的关系，你也要考虑适时推进到第5个阶段。不要在前四个阶段花太长时间，否则会妨害你们之间的新鲜感。

不同的连接可以分属于不同的种类。比如你先跟她建立了一个共振连接，然后又建立了一个补缺连接。连接越多，你和她的关系就越紧密。有人会担心，这会不会进入所谓的“友谊区”。不少人都曾经问过我，如何解决进入“友谊区”的问题，但我其实从来都不觉得“友谊区”是一个问题。在“友谊区”里面，你建立连接的机会反而会更多一些。所以，我有时反而会建议你和她进入“友谊区”。在“友谊区”里，你有更多的机会跟她建立连接。在真正的“友谊区”里，她对你的信任度是非常高的，这非常有利于你跟她产生心灵上的沟通。

从“建立连接”阶段开始，你的一言一行都会影响到你们未来的发展走向。在前面的阶段，行为可能相对不那么重要，但从这个阶段开始就不一样了。当你精准地分析出对方的需求，并针对需求，以共振或补缺的方式建立了深层的连接之后，你就可以进入下一个阶段了。

Tips1：怎样送礼物

有个情侣送礼物的小技巧，我把它称为“小小的奢侈”。

这个技巧包含两个要领：一个是投其所好，送的礼物应该是对方用得上的；另一个是经久耐用，礼物不是那种一次性的。

比如，一般人不会花几百元买个指甲刀这种日用品，你送个双立人指甲刀，对方可以用很久，而且每次使用的体验都很棒。

所以，当你不知道送什么的时候，就可以按照“小小的奢侈”这个原则来选择。

相比来说，请她吃饭可能就是最不好的“礼物”了：几个小时以后，饭就会穿过她的肠胃，变成另外一种物质，而她什么也没记住。

5 本章作业

（1）进行5次完整的约会，本并且把所有的约会过程记录章下来作。业5

（2）把5次约会中的成败得失进行分析，做一次全面的总结。

学员案例4：理工宅男蜕变记

我是孙菽宏，目前在西安做沙尘暴研究工作，之前算是一个很典型的理工科宅男，也有过真命天女症，在偶然机会下接触到冷爱老师，并跟着老师学习自我提升方面的知识。

相比以前，我感觉自己有了很大的改变，到现在为止，尝试了许多方面的突破，之前也过一些失败的情感经历。此次应冷爱老师邀请，我把我这些年的情感经历和学习体会分享出来，希望能够鼓励更多人勇敢地自我蜕变并坚持下去，成就一个更好的自己。

（1）现在准备结婚的女友

现在的女友是在丽江认识的，她就在我单位附近，然后我就约她出来吃中午饭，去看电影，然后去附近划船。我在船上讲了一些故事，去湖中的小喷头处玩水，玩得很久，船都进水了，划完船之后晚上7点了，往单位走，路上也比较幽静，聊天，开始尝试牵手，被甩了，前面好几次都被甩了，后面就牵上了。这是第一次约会。

后面就隔一两天见一次，因为两人相隔比较近，她是研究生，学英语的，第二次就去她学校吃饭，第三次是去她学校打球，后面有一次她去考教师资格证，让我去接她，本来是想带她去私密空间的，在我家附近吃饭，后来我犹豫了，觉得两人情感关系进展不错，不必太着急，所以去市中心吃饭去了。

后面去她学校吃饭，吃完饭出去玩，本来要去滑冰，但是没开门，然后去KTV唱歌了，然后就接吻了。上周日我陪她去观音寺，然后去爬山，爬到没人的地方接吻，后来回去请她吃晚饭，然后把她送回去了，到现在发展成恋人关系了。

（2）窘迫的约会初体验

第一次约会女生，是我大学时认识的一个女生，那时微信还未广泛普及，问到了电话号码。然后打电话直接约她，对方第一次说不在这城市，第二次说在出差，第三次才答应出来。

感觉约会很仓促，不过自己的内心还是比较勇敢，直接打电话邀约，打了3次，第三次成功了。约出来见面时，对方带了个闺蜜一起来。那时刚认识冷爱老师，才学到一点点知识，感觉表现不太好。

第二次约会，认识她聊了一段时间后，才邀请她去吃火锅，一开始约定的火锅店是离我比较近的地方，但那个姑娘问可不可以选在离她近点的地方，我说可以，让她选地方。但对方很久之后才回复有事不去了，我就只能回复说改天再约。

但再约她时，她就再也没有理过我，后面看到她发的朋友圈图片，是跟男生一起，只能猜测对方有男朋友，不方便出来。当然，自己也犯了常识性错误，没考虑到女生的安全感问题，一开始定的见面地离自己近，想着方便自己，没考虑到距离太远给对方带来的安全感缺失。

（3）失败的追求经历

读大学的时候，我很认真地追过一个女孩，是美女。披肩发，身材好，跳街舞的。但当时自己什么都不懂，当时我送花送礼物，也有过表白，但都被默默地拒绝了。然后我飞蛾扑火一样死缠烂打地追了4年，结果还是没追上，这应该是真命天女症，那时我跟异性接触比较少，很少主动认识女孩子。

第二个追求的女生，是我在读研后喜欢的一个师妹，不算美女，不过比较健康阳光，会提供情绪价值，有点纠结的是她有个异地的男朋友。原本我们两人关系进展得还挺好，只不过被喜欢我的一个同系师妹搅黄了，舆论让她有压力，当时我俩属于地下关系，还被发现了，私密空间没有操作好，也没确定关系，所以后来她就跟我断了联系，我是挖墙脚，却没挖到。然后我就去找了冷爱老师，我觉得我需要去蜕变、去学习。毕业以后，我喜欢的那个女生去她当时的男朋友那里了，喜欢我的那个同系师妹去海南结婚了。

其实我现在也没有憎恨过那个同系师妹，也是因为这件事情我去找了冷爱老师，让我学到了许多东西。那个喜欢我的同系师妹，身材也挺好，长得不是很漂亮，脾气大，比较倔强，比较难缠。有一次她生病了，我带她去医院，她在出租车里咬我，还打我，还打得挺疼。

（4）突破友谊区的经验

很多人都有过那种“恋人未满，友达以上”的异性情谊，我也有，同时与两个女孩交往感觉不错，都有尝试往恋人关系升级。

先说个失败的案例，那个妹子是外国语大学学英语的，我俩是在一个旅游活动认识的。第一次约会时聊天过程中她谈及在学车，我弄了一辆车去郊区教她开车，那是第一次约会。第二次约会，她说想去看冰展，我就开车带她去了，就在冰库里面，没有肢体接触，没有情感沟通，就是普通的聊天，看完了，就去吃饭，吃完之后就去看影展，玩完之后就送她回去，看着她回去的背影，感觉她挺失落的，我也挺失落的。最后我总结，我虽然跟她待在一起，但是跟她建立连接的时间太短，互动时间太短了，要有聊天，相互沟通，后来也约了几次，她也是挺忙的，但是现在也是可以约上的。

（5）关于自我提升蜕变后的一些想法

不同类型的人，通过学习都可以找到属于自己的爱情，我没认识冷爱老师的时候，就是一个典型的理工科宅男，认识了冷爱老师后，我发现并改变了自己的状态，改变了我的一生，这是我的一个感悟。学习情感技巧和自我提升知识有一些时间了，感觉自己比以前好很多了。

朋友圈形象建设。由于我是学理工科搞科研的，很少有时间去社交，没上课之前，很少主动去参加活动，朋友圈人数不到一百人，主要是一些同学、亲戚之类的，而且朋友圈也没有网络形象建设这个盖帘，和朋友一起的活动很少。上完课之后，自己回去参加当地的一些活动，如音乐会、小型酒吧、英语角，还有社会组织的一些活动。有时候去大学转转，换个城市，去广州，也认识了几个女孩子，一起去旅游，我觉得旅游是一种很好的认识女生的方式，很方便。

我现在朋友圈的人数达到了300多人，我想为自己塑造的形象是一个自由职业者、商务人士。个人性格原因吧，我不会在朋友圈发情感

状态和感悟类型的文字，我会发一些旅游、美食、朋友聚会和娱乐活动等的内容，朋友点赞情况也不错。在朋友圈能够引起异性点赞，一般都是旅游类的，好吃好玩的，或者是跟异性朋友一起玩的。自己朋友圈的朋友发的旅游的、好玩的、有意思的、高大上的内容，我会点赞。这样可以慢慢形成良性交流互动，避免几个月或半年，甚至更久时间大家都不联系，朋友情谊就慢慢淡下来了。

邀请约会经验。和有的女孩聊一段时间后邀约她，如果第一次被拒绝的话，我就会隔几天再尝试建立联系，开始第二次聊天，多聊会儿，如果我第二次邀约还是被拒绝了，我就会断开联系，然后就是尝试第三次邀约。有遇到过第一次邀约就被强烈拒绝的，也有第一次认识留了微信，但是你把她加上微信之后，马上就被删除的。

至于邀约的时间，看双方的时间，快的话一般一周之内可以约出来，长的一两个月才能约出来。有一个案例，我组织了一次活动，一个妹子要来，但是她没有来，微信加了我为好友。我在朋友圈发了状态，那个妹子点了个赞。然后就建立了联系，邀约在她学校附近一起喝东西。

遇到自己喜欢的女生，我一般都会主动去追，我觉得男生去追女生，天经地义，这是很正当的事情，我觉得必须要去做。

你去做了，虽然结果可能好，可能坏，但是必须多去尝试。做多了，你就有自信了，这也是自信心的来源。要想去做这件事情，想要去追这个女孩，你要有这个想法，有这个需求。如果掌握了跟女孩子互动的一些技巧，你就不会害怕，就像你去开车，去滑冰，去滑雪，只要你会，你就不会害怕，这就是你自信的来源。

加强行动力，就跟这个有关，你要有这个欲望，自身很喜欢跟女孩子约会，跟女孩子互动，这样才有行动力，如果你本来就不喜欢，当然没有行动力了。

追求女生心得。没接触冷爱老师之前，我当时处于一个真命天女症的状态，跟异性接触比较少，很少主动认识女孩子。当时在追一个妹子，那个妹子拒绝了，我就开始找冷爱老师学习。学习之后，其实邀约还是会碰壁，但是成功率比较高，主要是你有时间和妹子多相处，成功率在百分之七八十。有时候妹子不理你，你就先别联系她，隔个一两周再联系，尝试邀约。

一般联系感不强的话，不要调情。约会一两次之后我会开始尝试，假如帮了她忙，或说她欠我一个按摩、一个K iss，看她反应，如果她接受这种聊天模式，可以开启第二次互动，如果第二次也可以，那就可以继续暧昧调情。

Part6 怎样征服美丽少女

现在，你已经跟你喜欢的女孩子完成了几次高质量的约会。你也能感觉到，她喜欢跟你在一起。那下一步该怎么办呢？该怎样突破友谊区，即从普通朋友进展成为恋人？

1 关于表白那件事

有人说，喜欢对方就表白吧！是这样吗？

别开玩笑了，对这句话认真你就输了。

在男女交往当中，有一系列的“错误常识”。多年以来，这些错误的常识简直是毁人不倦。“表白论”就是其中之一。

“喜欢一个女孩子，就去追吧！用你的真心诚意去感动她吧！勇敢地向她表白吧！被拒绝也不要紧，这是对你的考验，再次表白吧！只要功夫深，铁杵磨成针啊，少年！”

中毒最深的，当属那些在女神寝室楼下摆蜡烛表白的没脑子男生。他们当中的一些人，已经被女神和室友们用水泼了。几乎每年都会发生“十动然拒”，或者“十动然泼”的故事。

很多人都认为，只有通过表白，才能建立起一段恋爱关系。在这里，我强烈反对这种误导性观点。

前阵子，我甚至看到网上有人鼓吹说：喜欢一个人就应该去表白，因为勇敢说出来的话至少还有50%的概率，不说的话成功概率就是

零。看完这种说法，连我这种数学不及格的都无语了。难道，要么接受，要么拒绝，就是50%的概率吗？这种把追姑娘当作抛硬币的人，迟早会头破血流。

在我看来，恋爱不是一次性是非选择题，而是一个系统的动态过程。盲目表白的成功率远低于50%；如果你不去盲目表白至少还有希望，且这希望远大于零。你应该勇敢地去尝试，而不仅是通过语言去表白。

让我们来看看女生的真实想法吧。有个女生写信向我倾诉："一个特别熟的男生突然表白……怎么拒绝……我们太熟了……不忍心那么伤他，而且我也拒绝了好多次，可他还是……我真的不喜欢他……"你看，对一部分善良的女生来说，的确会存在这种不忍心直接拒绝的情况，可越是不忍心，越会让男生以为自己还有希望，在将来越会给双方带来更大的伤害。所以，我给她的答复是："如果你真的不喜欢他，就要真的义正言辞地明确拒绝。一丝一毫情面都不要留。要不然他还是会以为有机会的。"

除了这种出于纯心善良动机的妹子，还有另外一种女孩是把男人们当作自己的玩伴、备胎、佣人、供养者甚至提款机的。请看另一位匿名女生的信："不是很开心。有位男士表白后我直接明确拒绝，然后他就不和我玩儿了。有点难过。男生都这样吗？不许写我名字喔。"这位女生虽然没有把男人当作佣人，但是至少应该允许别人不当你玩伴吧。所以，我给她的回复是："有自尊的人都会这样，不仅是男生。你都明确拒绝人家了，人家难道还没有不跟你玩儿的权利吗？你当你是公主啊？"

上面例子里的这些男生没有很激烈地表白，仅仅是通过语言表达"我喜欢你，可不可以在一起"之类；另外一些中毒较深的就比较让人讨厌了。

1.1 错误的表白方式

在这里，我专门指出3种中毒最深的、最最让女孩子讨厌的情况：快速表白、反复表白、公众表白。

快速表白。指在一开始刚刚认识女孩子的时候就跟女孩子表白说我爱你，请你做我女朋友，甚至说“我非你莫娶”“你赶紧嫁给我吧”之类的。

这样的表白的本质是提出了超越阶段的要求，会让女孩子没有安全感。你想想，即便是这个女孩子对你有好感，你今天会对她这样表白，她会不会怀疑你明天遇到别的女孩子也会立刻这样表白呢?

反复表白。跟快速表白相比，更让人讨厌的是反复表白。曾经有人向我提问：“冷爱老师，我向一个女生表白了3次都被拒绝了，该怎么办呢？”我回答说：“表白一次败了还不够，再一次还不够，3次！你疯了吗？”

女孩子不是瞎子，在第一次拒绝你之后，如果你们之间的互动没有实质性的变化、你没有出现什么翻天覆地的改变，她的看法是不会改变的。女人不会因为你再三表白而接受你。即便接受，那也许只是感动、同情，而不是真正的爱。

公众表白。和前两种相比，中毒最深的，当属那些公众表白的傻孩子们，例如，在女生宿舍楼下摆蜡烛摆造型，被泼水，又如，给女生当众搞一个盛大仪式，女孩十分感动然后拒绝，等等。在这种情况下，女生如果原本不喜欢你，那只会让她更加讨厌你。

因为你把事情搞得人尽皆知，盲目旁观者都喜欢说“在一起、在一起”什么的，弄得对方压力特别大。即便是女孩原本喜欢你，可能会因为害羞而无法接受你，甚至会觉得你太过于浮夸、不够稳重，等等。

1.2 正确的表白方式

那么，究竟什么情况下可以表白呢？同样列出3种情况。

加分型表白。例如，双方各方面大致相当，你的表白可以为你加勇气分；又如，你的价值和地位比对方高，你需要给予她安全感，增加你的可得性，就是说，让对方认为你是可以得到的，这样也应该表白。

告别式表白。你虽然对她无把握，但是两人即将错过/离开/分别；若你很希望她记住你，那么也可以表白，无论成败，她至少会记得你。

两情相悦型表白。各种迹象（如各种兴趣指标和互动特征）都表明她对你早已心有所属，那就去捅开这层纸吧！男人就该主动一点！

最后，请记住，无论你在哪种情况下表白，都需要保持自己的状态。永远要记得，你是在表白，绝不是要求对方一定要答应你，更不是在乞求对方的怜悯！表白属于自我展示，应该用来表达你的爱、你的勇气、你的态度，甚至，你对生命的理解！

2 恋人未满，进击的友人

很多人也许有这样的经历：对一个妹子感觉挺好，相处后也谈得来，经常一起出去玩，当你以为可以结束单身时，对方给你的是好人卡，把你当成哥哥、哥们，陷入了友谊区，最后悲剧收场。

是否记得《我可能不会爱你》的程又青和李大仁？两人从高中起就互相看不顺眼，却阴错阳差地一直在一起，成为一对不谈恋爱的好朋友。

大仁曾对又青说过“我可能不会爱你”，换来了她一句“谢谢，感激不尽”。在又青30岁生日当天，两人打赌35岁前谁先结婚，另一个就要准备10万元的红包。当大仁交了个小女友，又青潜意识地醋意大发，

焦虑、烦恼。此时迷途知返的前男友丁立威突然出现重获又青芳心并一举求婚成功。双方的另一半都很介意他们这样的“好朋友”关系，但又青坚持真的只是“永远的好朋友”。世界上真的存在单纯的男女友情吗？那为什么会有异样的感觉？

其实，程又青和李大仁一直处于所谓的“友谊区”，是指女人给男人发好人卡，把他当朋友而不是男朋友。传说中的“好人卡”，实际上就是双方彼此欣赏、关系最好、最舒适的一个阶段，在这个阶段，两性之间那层窗户纸将破未破，女人太习惯男人非情欲的建立舒适感行为，宁可跟他保持现状。

2.1 朋友升级成恋人

电影或电视剧真是挺害人的，普通朋友其实是没有办法升级成亲密关系的。但根据提纲我们还是可以谈一谈。当然，还是有一定的方法和技巧的——让两个人从普通关系升级成亲密关系即突破友谊区。我们先讲一个框架，再讲话术在里面的作用。

大的框架其实有两种，第一种框架是扮猪吃老虎。

在这个时候，话术只是它当中的一分子。什么叫扮猪吃老虎呢？比如，一个男生跟一个女生长期保持好朋友的关系，女生在情感上或情绪上进入了一个低谷的状态，两人出去玩，意乱情迷之类的，这个类型统称为扮猪吃老虎。其实这个男的可能想“吃”她很久了，只不过逮到一个机会。在这时候，话术无非就是锦上添花的作用。本质上就有机会的，你不讲这个话也有机会，只不过这个话术能让这个事情发生得顺畅一点。比如说，其实我已经喜欢你很久了，只是我一直不敢对你表白。这种类型的话术是可以用的。本质上是要具备天时、地利、人和。有快速推进的机会时使用话术是OK 的。这是一种框架，统称扮猪吃老虎的框架。这种扮猪吃老虎的框架，其实还是很有用的，

只不过大部分的男生在这个框架里没有成功是因为没有逮住这个关键节点，小部分逮到这个关键节点的又只是蠢蠢欲动，不敢去做这件事。所以，关键在于你敢不敢做这件事情，而不在于你说不说这个话术。这个是一整套框架。

第二个框架就是华丽蜕变。你们俩虽然是普通朋友，但是可能最近两三个月甚至是半年内你按捺住、克制住了自己，你在这个当中完全改变了。比如，你整个外形，从你的穿着打扮到发型都有一个特别大的改变。然后你的为人处事、跟姑娘的互动模式都有比较大的改观，过去你和姑娘讲半小时话，大家都很冷场，现在随便和姑娘聊一两分钟就可以让姑娘笑个不停。这个情况下其实是你整个能力得到了提升。OK，你重新和她建立交集的时候，那么有可能会华丽逆袭。

第二个框架里面会面临两个难点。一是华丽逆袭本身就很难，就一个男人而言，得有多大的毅力才能够去完成自我改变？这简直就像戒烟一样困难。一般人是很少能做到的（想知道怎么戒烟的，可以关注我们的微信公众号）。在这个环节里，这是一个很大的难点。

第二个难点是你不能在3～6个月，即这段改变的期间完全地从她的生活当中消失。因为完完全全消失会让人觉得很奇怪：我又没有得罪你，你怎么就忽然从普通的朋友变不见了或怎样。

所以，这个时候要采取策略。这个策略就叫作——搓——一下就跑。比如，看到她发什么朋友圈啊，你可以点个赞聊几句。比如，过中秋节，不要群发那种无聊的（信息），一般来说，比较合理的是可以寄块月饼，春节或节假日可以给对方发个红包或做点什么事，但是这个你要浅尝辄止。

你不要和对方在沟通、聊天的时候聊得很深入，没有这个必要。你只需要在这个时候给对方一个反应，让对方知道你的存在，你并没有消失。你“搓”一下只不过是因为你之前太忙了。如果她跟你聊天说想见面或怎样，这时候你一定要扛住，因为你这时候蜕变还没完成。

这时候你一定要说：唉，最近太忙了，过段时间吧。其实普通朋友会觉得无所谓，一拖3个月或半年就过去了。

到时再见面，这个效果就很重要了，所以升级到亲密关系就有可能了。在那个时候，话术或惯例也还是锦上添花的。她可能会说："好久不见，你的变化很大啊。"你可能说："那说明你过去没有仔细观察我。"当然，这是一种调侃。注意：框架永远比话术、惯例重要得多。

2.2 打破友谊区的常见误区

第一个错误是认为突破友谊区是过程。无论你是扮猪吃老虎还是华丽逆袭，突破友谊区都必须一次搞定，打铁要趁热。

第二个错误是在升级关系的时候，要搞清楚对方跟自己关系的 走向。常见的错误就是，男生在和女孩子升级关系后才发现，在一起也没啥意思。所以一定要考虑清楚。因为这是单行线，当你决定要做这件事情的时候，是不能回头的。两个人做朋友也是不容易的事情，所以，一定要搞清楚自己是否做好了决定。

第三就是天时地利人和。一定要选择能快速升级关系的场合，即两个人能不能有一段时间单独待在一起，如七八个小时。总而言之，两个人就是能建立起性的联系感，如果没有这种时机的话千万别那么干。如果没有这段时间的话，可能说告白是成功的，双方的感情是成功的，事后女生会说：哎呀，我怎么会糊里糊涂地答应了呢？应该选择什么样的环境、制造什么样的氛围？当然是私密环境、私密氛围，双方会有相当长的时间无人打扰，就两个人，如旅行。

2.3 甄别友人的情意

女生喜欢你，你真的会不知道吗？如果真的不知道，那你可能真的要仔细学习一下了。

女生如果对你有好感的话，我们通常可以分几个层面来考虑这个问题。

第一，观察她平常和你的互动。在你面前，你们的眼神会不会经常有交会，她对你会不会有细微的肢体语言。比如，在你面前撩头发，有些小害羞呀，跟你之间会有一些亲密的接触。但要注意，有的亲密的朋友之间也会有亲密的接触，如拍你之类的，这也是很正常的。

这之间的区别是什么呢？如果她对你有好感，这是会有一些性暗示的，好朋友之间就不会在你面前撩头发。比如，俩人坐在一起时腿会不会靠在一起，就是会有一些暧昧感觉的东西。

第二，要观察她会不会向你抛出一些测试性问题。比如，她可能会问你："你为什么还不谈恋爱？你觉得那个姑娘怎么样呀？我给你介绍个女朋友好不好呀？"注意这个时候千万别傻，说什么"好呀，你给我介绍一个"，这个就不OK 了，她有可能抛出的是一个测试性问题。如果她经常会问这些测试性问题，可能也是对你有好感。

第三，她跟你在一起时，比较长的时间内没有男朋友。这是一个很重要的信号，有些女生明明就是可以谈恋爱的年纪，就是不去跟别人约会。去问她呢，她又可能说：就是没有合适的啊。所以你观察她这个时间段的表现，观察她有没有和别的男生互动。注意，有的男生在这个时候经常会犯一个错误。他会想：唉，她最近好像有跟另外的男生交往，她是不是对我没有意思？注意，不一定！她有可能是为了气你或者想要获取你的注意力，这一点是很难判断的，如果她真的是为了气气你，她通常不会对那个男的动真格的，搞到谈婚论嫁的地步。当然了，这里面的信号有很多，我们称之为兴趣指标。我们有一整个列表，如果想知道更多的东西，可以关注我的微信（搜索"冷爱"），直接回复"兴趣指标"提取文章。

3 情侣间那件羞羞事

对于很多男生来说，当感情升温到一定浓度时，灵与肉交融的欲望似乎难以抑制。

张爱玲有句话：“通往女人的内心，阴道是必经之路。”

这句话不是没有道理的。

不是所有发生了性关系的人，都是男女朋友。但一段正式的男女朋友关系，往往以性关系的发生为确立点。

当然，关系不是随随便便发生的。今天我们要讨论的，就是怎样水到渠成地让关系发生。

3.1 性机会的相关需求因子

如果一个女人自愿和一个男人发生关系，或者说她把性的机会给予一个男人，这跟哪几类需求因子有关呢？根据我自己的总结，至少有如下几方面值得关注。

第一个因子是社交关联度。

在第3部分我们就说过，“社交关联度”是你和对方生活交集的程度，尤其是共同维度的多少。更广义地说，社交关联度也是你们双方所处的社交系统或者叫“生态圈”之间的关联度。你是她的同学呢，还是同事，还是朋友？或者干脆你就是她的社交系统的成员？或者你对她来说，只是毫无特点的路人一个？“社交关联度”是我的一个原创概念。这个指标的高低，对于她是否给你性的机会，是一个重要的影响因子。

你可以把社交关联度和性机会的关系，用坐标图表示：纵轴代表性机会大小，简写为s，范围是0～100。s为100时，代表已经发生关系。横轴代表社交关联度，简写为c。s和c的函数关系，在整体走向上

是一条U 形曲线，就像倒钩一样的形状。如果你和她只是陌生人，或者你俩的社交关联度很低，发生性的机会未必很小；而如果社交关联度稍大一点，机会反而会降低。为什么呢？一种最常见的说法，就是兔子不吃窝边草。如果她跟“窝边草”发生了关系，很容易在周围产生绯闻或流言，损害她在自身所处系统中的社交评价。

随着社交关联度继续增加，越过朋友、同学和同事的低谷，递进到恋人、情侣、男女朋友乃至法定夫妻，性机会又会回升。到了恋人的程度，双方发生关系的可能性就空前增大了。除非是少数的婚前性行为反对者，否则，在恋人以上的关联度，双方发生性行为的概率应该是百分之百。所以这幅图的结论是什么呢？结论是：你要么保持低社交关联度，寻求超短期的关系（如一夜情）；要么就是维持长期关系。千万不要在当中犹豫徘徊。许多人都会在中间地带犯错误，而这种错误我不希望你也重复。

跟性机会相关的第二个因子，是年龄。

我们可以考察一下，一个女孩子的年龄跟性行为的关系是怎样的呢？也是用坐标图表示，纵轴仍然是性机会（s），只是横轴换成了年龄，也就是a。前面很长一段时间，s都持续为0，在女孩进入生育适龄之前，都是如此。进入生育适龄之后，s的取值会慢慢提升，30岁左右到达空前的高度，并一直维持下去，直到更年期以后，迅速衰退。而男人又是怎样的呢？男人的正常走向是这样：在十几岁迅速地起来，在20多岁到达顶峰，之后一直缓慢衰退。

所以，悲剧在于什么呢？悲剧就在于，你想要的时候她不想要，你不想要的时候她偏偏想要。那应该怎么办呢？——好好珍惜这段重叠的年华，好好珍惜这段你们都想要的年华。人在20多岁的时候，应该好好珍惜你的生命。这是很关键的。只有这个时候，同龄的你们才是重叠的。当你还小的时候，应该怎么办呢？应该去找年龄大的；当你大的时候呢？应该去找年龄小的。明白了么？这是保持性关系和谐

的办法。你大的时候她小，你小的时候她大。而中间仅有的最为和谐的这段，应该好好珍惜。而不和谐，则是最为常见和普通的状态。

举个例子。有一部电影叫《那些年，我们一起追的女孩》。里边我印象最深的，是沈佳宜淋着雨，看着雨中的柯景腾怒气冲冲地转过身离开的那个场景。她怨恨地含着眼泪，对着他的背影说："你什么都不懂！"可是，"成长，最残酷的部分就是，女孩子永远比同年龄的男孩子成熟。女孩的成熟，没有一个男孩招架得住。"青春让我们遍体鳞伤，有太多的遗憾和不甘心。可是尽管如此，我们依然热爱青春，因为——"青春是一场大雨。即使感冒了，还盼望回头再淋它一次。"

还有另外一个因子，我认为也比较重要，那就是社交系统。

在我们国家，在当前时代，一个女人有多个性伙伴，是有可能的事情。我们不会拿石头砸她，但是如果时光倒退30年，她可能就会因为"流氓罪"而被枪毙。所以说，一个国家、一个民族、一种社会的意识形态，对一个人关于性的态度，有着非常大的影响。即便不涉及这么大的规模尺度，只是单纯的家庭出身和教养习性，也会给女孩子带来重大的影响。

以上我们分析了与性机会大小有关的几个因子。那么，我们可以从中获得哪些启发呢？我想你至少可以明白这样几条：要寻求短期关系，就去寻找对性的接纳程度更高的人，或者是跟你的社交关联度较低的人；要寻求长期关系，就去寻求态度较为保守的人，或者跟你的社交关联度较高的人。打个比方说，短期关系你该去夜店、酒吧寻找，长期关系你应该去熟人圈子寻找。

3.2 "定位"与"反定位"

讲完这3个因子之后，我想你对定位处理的基础知识应该有了一些基本的了解。下面我们讨论具体的定位。定位处理是相互的，在快速

推进完成以后，不但你要把女孩子归到某种地位，女孩子也会把你归到某种地位。为了方便区分，我们把你对她的对待称为“定位”，把她对你的对待称为“反定位”。“反定位”的意思并不是说她反对你的定位，而是代表方向相对的一种归类。

大体来讲，你与之有过肌肤之亲的女性，可以分为4个区位，分别用a、b、c和d 4个字母来代表：

●a就是路人甲乙丙丁，今夜过后，你跟她再也不会相见。一夜恩爱，一晌贪欢，天亮之后道离别，杨柳岸晓风残月。

●b就是情人，双方维持非正式、非公开的继续交往。我觉得这种方式往往忽略了情感因素。

●c就是女朋友，双方会维持较正式、较公开的关系，并且常常是以结婚为导向的。

●d就是妻子，俗称“老婆”，是受法律保护的完全正式、通常会公开的关系，双方会产生财产、子女、家庭等层面上的法律关系。

与之类似，女性对你的“反定位”也可以归为4类，以e、f、g、h来表示，分别代表一夜情、情人、男朋友和丈夫（“老公”）。

你的定位应该遵循一套自己的标准。这与个人的价值观有关系，也许会见仁见智，但我们可以做一些总体的点评。

在定位中，从a到d，你和对方的社交关联度是逐渐升高的。在反定位当中，从e到h，也是如此。按照上一节的分析，我们知道，社交关联度越低的人，越应该定位到a附近；社交关联度越高的人，越应该归类到d附近。

同时，考虑到关系的和谐程度，你和她的年龄最好不要相差太大。如果确实相差很大，考虑大叔配萝莉、正太配御姐的“反式联结”也可以，“反式联结”可能更适合a、b等偏短期的关系，不太适合c、d等偏长期的关系，但也有例外。同时，大的社会历史环境、小的家庭环境对你们双方的影响，也要予以认真考虑。

3.3 黄金和谐线

我们可以画一张表，如表6-1所示，4行分别表示定位中的4种情形：a（一夜情）、b（情人）、c（女朋友）和d（妻子）。4个列，分别表示反定位中的4种情形：e（一夜情）、f（情人）、g（男朋友）和h（丈夫）。4种定位和4种反定位相乘，总共是16种情形，分别以16个单元格表示。你会发现，a-e、b-f、c-g和d-h是双方期望值最为一致的4种情形，它们恰好连成一条对角线，这条线可以称为定位处理的“黄金和谐线”。

表6-1 定位——反定位落点一览表，展示黄金和谐线

		反定位			
		e（一夜情）	f（情人）	g（男朋友）	h（丈夫）
定位	a（一夜情）	和谐			
	b（情人）		和谐		
	c（女朋友）			和谐	
	d（妻子）				和谐

“黄金和谐线”是最好的定位落点轨迹。那么，如何精确地着陆到这条线上呢？这是一种驾驭的能力，需要你长期的练习和培养。

定位处理的中心任务，就是精确着陆到“黄金和谐线”上。从这个意义上说，它跟前面的环节又是相辅相成、不可分割的。在实际操作中，你会发现，如果在前面的各个环节中，你都保持了合理的驾驭，那么定位处理时常常无需刻意操作，就可以自然地落到线上。怎么理解呢？在“了解对象”的过程中，你清楚地知道对方是个什么样的人；在展示自我的时候，你会注重天人合一和阴阳平衡的原则，从而把对方眼中的你，定位在合理的区间内；在分析需求的环节，深入挖掘可

以避免太大的偏差；在建立连接时，你可以根据你期望的具体落点，选择不同的共振或补缺形式……总之，如果你在前面没有搞砸，那么最后一个环节其实并不很难，反之就会有很多风险。

黄金和谐线也因关系的长短而呈现不同的样貌。短期关系的和谐点如a-e情形：完成快速推进之后，大家都很开心。你然后说，嗯，天亮说分手，从今以后大家再也不见面，只把美好记忆放在心中。这对你们来说，是很完美的短期关系。长期关系的和谐点如d-h情形：我把你当老婆，你把我当老公，我们从明天开始就进入了崭新的人生。甚至说不定后天就去领证了，闪婚了。当然，直接进入d-h的情况比较罕见，多数d-h是从c-g过渡的，双方在快速推进完成之后，确定男女朋友关系，正式交往，成为一对令人羡慕的情侣。这个也很完美，是和谐的长期关系，对不对？无论到达哪一种和谐的情形，都需要你从前面的环节开始，就要精确地调控。

所以，现在你可能就更加理解了为什么我们会花费那么长的篇幅，来讲解前面的环节，尤其是“了解对象”“展示自我”和“分析需求”。没有谁告诉你，前期工作对最终结果的影响。也许从来没有谁向你提到过，你要去分析她的深层次需求。如果你没有分析女孩的需求，没有控制好自我展示的话，往往会出现巨大的偏差，表现在快速推进之后落点的偏移。

3.4 上偏与地面转移

不得不承认，快速推进之后的落点偏移，是一件不幸的事情。你发现你们之间的关系偏到了线外：很多人在第二天去上班时，一下子接到女孩的二三十条短信，或者10多个未接来电，这时候才反应过来，大事不妙。他可能连定位处理的意识都没有。这时候如果再来补

课，基本就已经晚了。偏移一旦铸成，纠正起来会很费力气：这也是我们为何建议，在推进之后立即进行定位处理。

偏移分为两种，一种是上偏，一种是下偏，如表6-2所示。

表6-2 定位——反定位落点一览表，展示上偏与下偏

		反定位			
		e（一夜情）	f（情人）	g（男朋友）	h（丈夫）
定位	a（一夜情）		上偏	上偏	上偏
	b（情人）	下偏		上偏	上偏
	c（女朋友）	下偏	下偏		上偏
	d（妻子）	下偏	下偏	下偏	

无论是定位，还是反定位，都是期望值的体现。在通常的期望值状况下，我们认可这样的假设：

a＜b＜c＜d:

e＜f＜g＜h;

a=e,b=f,c=g,d=h。

最后一串等式，其实也就是黄金和谐线的体现。

上偏是反定位高于定位的情形，在定位——反定位表格中的落点处于黄金和谐线的右上方，这时对方的期望值要高于你的。上偏一般出现于“玩家”那里。一个典型的上偏例子，就是a-h情形。这种情形虽然极端，却并不少见。你希望明天开始就再也不见面了，她却希望从明天开始，跟你执子之手，与子偕老。这是很大的问题。你可能不得不换一个电话号码了，她会打爆你电话的。甚至，她可能后天改变主意直接报警了，控告你强奸。你可能会为这种上偏付出沉重的代价。

为什么会出现这种结局？这样的代价都是因为什么造成的呢？难道仅仅是因为你给了她很好的用户体验？不是这样的。上偏，其实是

因为你太过符合了她的社交系统。你在展示自我阶段造成了过高的展示效果。你拿到了太多的得分点，她对你的评价爆棚，漫过了她对老公的期望线。明白吗？她认为你是一个完美的老公，她不得不抓住你，她担心以后再也找不到你这样的人，所以她用性作为手段，来跟你建立了连接。

明白了吗？a-h是一种很糟糕的情形。那应该怎么预防呢？好好学习这本书，以后不要再犯这样的错误。那万一真的发生了，还有没有补救方法呢？也有。紧急迫降，地面转移。

如果不幸上偏了，“地面转移”吧。从推进完成的时候，开始自毁形象。这时候还算来得及。从刚刚结束、开始抽烟的那一刻，亡羊补牢，为时未晚。但等到你明天穿好衣服走人以后，可能就真来不及了。好了，开始抽烟了。这时你应该跟她认真地谈一谈人生、谈一谈理想。怎么谈呢？应该让她清醒地知道，你的未来里面没有她，你的计划里面也没有她。索性表明，你是一个不婚主义者，从来没打算过要结婚，也不想要孩子。你就是这样一个人。要赶紧表明你的立场。只要她的期望超出了你的期望，你就应该及时调低，管理她的期望值。明确地告诉她，不要对你存在幻想；或者至少让她把这个往下调一调，比如，告诉她说：“我是不结婚的，我们处个男女朋友还可以。”如果对方真的是很极端的人，你更应该慎重地处理她的期望，从h往e的方向缓慢微调，直到最后调到路人甲乙丙丁，和你对她的期望一样。缓慢微调是一种比较安全的路径。

“地面转移”理论，是把已经铸成的上偏或下偏，视作飞行中的一次紧急迫降，然后通过温和的方式，缓慢转移到你的目的地—— 黄金和谐线。 这听起来很美妙，操作起来代价却不小，而且会有不小的失败概率。所以，“地面转移”就像紧急避孕药一样，只能作为无奈中的最后一种选择，千万不能依赖它。既然你只是把她看作路人甲乙丙丁，那么快和她上床干什么？如果你对她一点想法都没有，那么，在

确定她对你也是一点想法都没有之前，不要跟她上床。如果她对你的期望过高，那你就应该先把她的期望值调低，再去推进，否则就不应该跟她发生关系。过早发生关系，将是一件非常残忍的事情。即使有技术手段可以解决这个，也不提倡这样做。我建议你积点德，我一直坚信我做的情感行业是一件功德无量的事情，所以这本书不会教你去做那些残忍的事情。

3.5 下偏与用户体验

下偏则相反：定位高于反定位，你的期望值高于对方的，这种情况叫作下偏。下偏在定位——反定位表格中的落点，处于黄金和谐线的左下方。

很多新人会为之痛苦的，往往不是上偏，而是下偏。上偏多见于“玩家”玩得过火了，令对方产生了过高的期望；下偏则是相反的情况。比如你把她归类到了d（女朋友），她却把你归类到了e（一夜情）。d-e算是一种典型而极端的下偏情形。她明天要和你Say Goodbye，你还把她当老婆。你一天给她发几百条短信，她却把你拉进短信黑名单。你本将心向明月，奈何明月照沟渠，这是一种悲哀。

为什么会产生这种悲哀呢？为什么快速推进完成之后，她反而对你一下子冷淡了？原因通常可以从前几个环节中找到。你可能是在了解对象和分析需求的环节中，没有很好地了解她以及她的需求。或者就是另一种原因——她对你的“用户体验”不好。所以，除了严密周全、稳扎稳打地执行前六步之外，加强身体锻炼也是很重要的。如果你前面的步骤做得很好，仍然下偏，那么通常就是因为用户体验不好。那怎么办呢？很简单，再来一次。再来一次，是一种证明你用户体验的简单方法。如果第二次的用户体验还是不好，那我劝你赶紧回去提升你的能力，磨刀不误砍柴工。

d-e情形相对来说还是比较极端的。更常见的下偏，还是体现为双方期望值的微弱差别，这些差别对新人来说，常常不是那么容易分辨的。可能是你把她当作女朋友，她却把你当作情人。我遇见过很多这样的案例。我一个朋友就经常遇到这样的问题。他自信过足，觉得这个女人特别喜欢他了，想把她当作女朋友。然后他就按照这个姿态去跟对方联络，没事就给人家打个电话。“哎，你在哪里呢？你干什么呢？你今天吃什么了？”那女人心里就想，老娘也就是把你当个小情人而已，你问东问西干什么？自讨没趣。但他并不明白，反而很困惑。

所以，中段的期望值差别恰恰是最难权衡掌握的。就连某些所谓的高手，也曾在这方面栽过不少跟头。为什么会栽跟头呢？第一是盲目的自信，第二是没有分析对方的需求，第三则是用户体验不好。而“用户体验”也不仅限于身体方面，还包括心理方面。虽说性的感觉很好，但没有给对方爱的感觉，所以对方也不会把你归到男朋友里面，而只是把你归为床伴。

用户体验是值得一个真正的达人用一生来追求的东西。用户体验的最高境界，就是完美。但完美是永远不可能达到的，所以，你的用户体验永远都有提升的余地。

3.6 温和检测与精细检测

随着你用户体验的不断提升，你会发现，黄金和谐线在两边（纯短期关系或纯长期关系）很容易判断，而在中段（情人或男女朋友）最微妙，最值得推敲，也最容易发生上偏或下偏。那应该怎么办？对于双方期望值的微弱差异，应该如何精确地觉察呢？这个可以通过话术来实现，下面我来做一些示范。

首先你要明确，你把她放到了哪个区间。也就是说，你对她的“定位”是什么？这个应该不难。结合我们前面讲的性的3个相关因子，以

及你自己的价值观、对女性类型的个人偏好，你不难作出分析。如果你连这个都不知道，那么求你了，那些女人你还是介绍给我好啦。

所以，下一步才更有含量：如何检测“反定位”，也就是对方把你放入哪个区间当中呢？你可以参考这些范例。

“哎，你有没有想过，你的未来是什么样子的？”

或者，

“哎，我们现在来做个游戏吧。你想象一下，10年之后你的生活会是什么样子？我们来交换一下。我来告诉你，你来告诉我。”

或者，

“你今后想不想结婚啊？有没有结婚的打算？”

留心她的回答中真正重要的部分——是否与你有关。她是要生孩子还是不要生，是要生一个孩子还是要生一支足球队，这些都无关紧要，真正紧要的是，她描绘的未来场景中，是否有你？有没有出现和你相关的画面？有没有出现关于你的关键词？如果有，她的“反定位”就是g或h，如果没有，就是e或f。

在初步检测之后，你还可以更精细地检测。比如，前一步你判断出，她对你的期望是e或f，那么你可以继续问她：“哎，你怎么看待一夜情呢？”也就是说，先用温和检测，之后再随机应变，考虑用精细测试，比如“你怎么看待一夜情？”或者“你怎么看待情人？”之类的问题。有时候你可能还是会觉得，她的反定位在f和g之间徘徊，弄不太清楚，你可以用这样的检测问题：“你对男朋友的标准是什么呢？”或者“你希望找一个什么样的人做男朋友呢？”懂我的意思了吗？

在这一部分，我们对“定位处理”阶段做了详细的阐述。这部分可以说是整本书的落脚点，同时也是我们真正的特色和精华部分之一。如果你没有区分你和对方的不同定位，没有稳妥地落到“黄金和谐线”上，不但会把事情搞得很复杂，还可能会面对一系列难以预测的后果乃至风险。但这一部分又不是孤立的，如果你认真地学习了这本书，

把前面的各个阶段做好，那么本阶段要落到黄金和谐线上，其实也是轻而易举的事情。简而言之，我们所倡导的，我们比其他人更强调的，就是这种负责任的爱，就是和谐。

4 本章作业

（1）进行一次完整的亲密接触，并且记录下来整个过程。

（2）对这次亲密接触的过程进行总结，对比过去你们的聊天记录，尝试分析双方的定位。

学员案例5：男生看过来，给你讲一个关于改变的小故事

我算是个标准的技术宅，参加工作后基本过着标准的“三点一线”生活，业余时间喜欢折腾些自己感兴趣的电子制作。感情生活专一而单纯，谈过两次恋爱。第一段感情谈了5年，女孩叫琼，我们是同学，开始于大学时期。我们是同学眼中的“模范情侣”，彼此父母都把对方看作准儿媳、准女婿，只差领证办仪式。大学临近毕业，父母不愿我走太远，几经考虑，我放弃了研究所推荐去上海的工作，决定回家乡参加工作。她通过了研究生招考，去北京读研。彼此之间的感情随着距离而变淡，电话通信越来越少，直到第二年“五一”假期，她回来告诉我在那边有人追她，她不习惯一个人的生活，她很纠结，毕业后也不想回来。我告诉她：“如果你认为我影响了你的未来，我会放手的。”

第一段感情结束后，双方父母都有点接受不了我们分手的事情，她母亲曾哭着给我打了很长时间的电话，有一句令我很感动：“你听姨的话，她长再大也得听父母的，你姨就认准你这个女婿了。”此后一

年，我很消沉，跟谁也不再提起感情的事情。年龄大了，父母也开始催促，这段时间里我奉旨相亲（自己内心很抵触），每次相亲都简单应付，简单回复“没感觉”就完事。

2013年4月，例行相亲时认识了琳，尝试着接触。5月21日我送她到单位，一束玫瑰正式确定我们恋爱。经历了初期的甜蜜，生活趋于平常，性格上的一些差异也开始显现，中间有过争吵（2014年年中，我接触到PUA 这个概念，上论坛看过一些内容，觉得有点意思。一个男孩重要的是自信，有了“绝不跪舔”的想法，在两人吵后深谈时尝试使用，有些效果，开始自学论坛的东西，事后证明这是自己“no zuo no die”）。2014年初，我们订婚，准备结婚（其实从心理上两个人都没做好结婚生活的准备）。订婚后生活中出现摩擦，她说如果她的丈夫是这样的话，她要重新考虑结婚的事情。第二次因琐事而争吵，她让我拿回戒指时我彻底爆发，我撂下狠话：“真是这样分就分，我受不了。”4月中旬，恋情卒。26日听冷大的公开课，被冷大的话语折服，27日咨询课程相关内容，28日订机票，30日飞丽江。当时的想法是，课程有用最好，无用的话，就当去丽江散心去。

4月30日下午到达丽江机场，到古城后，冷大的助理瑜之正在打印店准备上课资料，同为学员的进哥哥和田校长来古城外接我回客栈。到客栈后，我们小院里喝茶，学员之间相互寒暄。当天下午认识了上海的李总、武汉的进哥、兰州的田校长、半土著小J。聊天时不知不觉地就从喝茶改为了喝啤酒，彼此之间也越来越熟悉。说起酒吧，我说我长这么大从来没去过酒吧，对酒吧的印象完全来自于香港黑帮电影，觉得那里充斥着暴力、混乱。饭桌上大家无话不谈，关系也越来越近，小J决定带我体验丽江的夜晚，我也第一次踏进了酒吧，之后才明白，原来这里和我想象的完全不一样。丽江之行给我的第一个感觉：人与人之间可以如此真诚。

冷爱是大忙人，5月1日，第一天上课，冷大的飞机晚点了，晚上才能到。下午由answer带大家上课，课程内容略过不表。然后安排出门实践。去大街上和陌生人打招呼！一轮尝试下来，感觉很不好，自己根本不敢开口说话。我给自己不停找理由，总是推脱，一到动真格要开口说话时，又退缩了。实践效果不好，课程助教带我去挑衣服，改变下自己的形象，人靠衣装嘛。衣服套在身上，才知道自己有多胖……但效果不错，大家都觉得我的衣服一换人变了很多。answer出现，观察学员的实践情况，然后很坚定地告诉我："我在这里看着，没事，礼貌友好地和人打招呼。"就这样，我第一次开口和一个不认识的人打招呼，交谈。发现自己担心的问题其实都没有发生，原来这样做真的可以。

5月2日，大家开始在冷爱的引导下介绍自己，介绍自己来参加课程的原因，纠正每个人在发言时的体态细节，这才是真正的干货——正确表达自己。结果意料之外的是，冷大最后强调的东西——记住发言表达的信息，记住社交之中快速信息交换。冷大用一个个小问题引导大家，让每个人认认真真地想明白：自己理想中的TA究竟应该是个什么样子。我心里暗暗觉得：原来恋爱并不是凭借所谓的感觉。第二天的实践课，依然是继续练习尝试去认识陌生人。我记得很清楚，自己仍然不敢开口说话，每次到要开口的时候，心底一阵紧张，默默走开。任务完成得不好。

5月3日～5月6日，冷大的课程让我明白，自己的感情出现问题不是偶然。从进化心理学的角度看待两性关系，让人对男女关系的认识焕然一新。我为求解自己一心一意对待感情却输给了生活摩擦的原因。此时逐渐明白，我已经明白了自己想要的答案，还需要学习更多才能解决这个问题——做更好的自己，让自己变得更好。实践课中，自己的紧张源自"接近焦虑"，解决焦虑，只能靠自己，更多和别人沟通交流。随着实践环节操作的增加，我也逐渐能够和对方更好地沟

通。学员之间的相互鼓励、助教的带领也让大家越来越亲密，大家在丽江认识了新朋友，在一起愉快玩耍的时候，冷爱实实在在地成了我的“大王”，他曾感言：“你是本王登基7年来，做过的最困难的操作。”这也是到现在我想起来就笑的故事，永远留在丽江的故事。

5月7日，那天下着雨，我们在房间里上课，冷大讲述着自己的经历，用故事告诉学员，吸引是爱的技术，长相守却是爱的艺术。和TA长久相处要比追TA的时候更用心。长期相处需要注意的东西更多，千里之堤溃于蚁穴，太多的爱情败给了细节，败给了满足现状的安逸。做更好的自己，才会有更接近自己理想的爱情。

丽江课程归来后，我有了3个改变：

第1个改变，减肥！看自己的照片觉得太臃肿。坚信体重接近200斤的自己能够瘦下来。记得第一个月开始减肥时，所有人都不太相信，那个月我瘦了30斤。和朋友一起出游，看到我的照片的人第一个反应都是：“你瘦了好多啊！现在这么精神！”从此我也喜欢上了锻炼，健身后整个人的精神状态都好了很多，每一天都觉得自己精力满满。有次参加聚会，刚到场，看见几个女孩看了我一眼，忽然爆笑，在以前我会很尴尬，而现在我过去问她们笑什么，原来我进门的时候，其中有两个女孩指着我跟她们朋友说这个人帅（被人夸的感觉还是蛮爽的）。我真没觉得健身很苦。至于现在的体重，154斤（身高179cm），肌肉线条也慢慢出来了。最明显的改变就是敢把自己的照片PO 出来了，买衣服时开始从小一码开始试。穿衣显瘦的目标初步达成，下一步就是要做到脱衣服有肉了。

第2个改变，更快乐地和女孩子交流。再也没有出现过女孩子不愿理我的情况，可以很愉快地和异性交流，无关场合。

第3个改变，更积极地生活，不再得过且过，磨时间。人生在世，有趣的事情这么多，我现在真的没有时间去抱怨，去浪费，每一天都很精彩。

冷大的新书出版了，我也用我目前的故事祝贺一下。

我结婚了！

我家夫人叫铭。不算很漂亮，但是很贤惠；不爱耍性子，但脾气特别犟；脑子不太够用，但做的一手天下最好吃的煎饼……好吧，最重要的一点，我爱她。

时间过得好快，从丽江遇到冷大到现在已经快两年了，两年时间里，发生了很多很多的事情，从最初觉得有冷大护体，天下无敌到无力地感慨做更好的自己真的好难，再到现在和铭一起经营我们的小家。平平淡淡的生活，挺多的沟沟坎坎，仔细想想，挺有意思的。

2015年春天，我约了一个认识好久的女孩，记得很清楚，刚认识那会儿我俩是“被相亲”，长辈们喊吃饭，到了酒店才闹明白怎么回事，现在想起来都好笑。

还是我俩3年前约会的那个公园，再次见面的时候，她似乎更爱笑了。那天下午我们在公园逛了好久，从这2年的生活聊到3年前刚认识的时候，从彼此聊到自己这几年怎么过，那天晚上吃饭时，我记住了一件事情：铭不喜欢特别甜的东西。

“开门，是我。”我拎着两个很大的西瓜敲她家的门，打开房门的铭吓了一跳。后来她问我：“你怎么这么胆大？从来没有男生来过我家。”我呵呵一笑，心里想：放以前我肯定觉得这么做合不合适，是不是应该先沟通下。不过现在看来还是很合适的。

铭给我发过很长很长的信息，犹豫我们是不是合适在一起，我是不是真喜欢她，还是喜欢的只是想象中的她。我纠结了一夜该怎么回，一五一十地逐条回复？玩点儿小心思，手写回复？想了又想，纠结了又纠结，不想了！打电话，“在哪儿？等我去接你。”然后那天我吻了她。什么都不说。

“十一”长假，我早早地定好了机票，嗯，我要带铭去丽江，在我开始改变的地方求婚，要让瑜之做见证人！结果……准岳父大人说你

们的婚事定下来再一起出去吧。老爷子您早说啊，我这不就是要先求婚再提亲的么？

父母和准岳父母坐在一起吃饭，我和铭一起前后张罗，忙碌但很开心。

11月，北京万豪，冷爱工作坊北京站，我非去复训，只是要去兑现自己许下的心愿，当面谢谢冷大和瑜之，冷大和瑜之都给了我大大的拥抱，和他们在一起，真的很快乐。

圣诞节，海南三亚，我和铭笑得都很灿烂，这是我和未婚妻铭的婚纱照之旅。

2015年的最后一天，领证脱单。

2016年1月28日，在亲人和朋友的见证下，我和她，结婚了！

现在，忙碌而平淡，疲惫而又快乐着，也许这就是生活吧，还有我从冷大身上学到的：不止是柴米油盐酱醋茶，更有书琴棋画酒诗花。

“媳妇，一不小心咱俩都结婚一百多天了。”

“哪有，还不到3个月呢！”

“喂喂，讲道理啊，从法律层面讲，2015年12月31日婚姻关系正式生效，我是受法律保护的！”

嗯，这是现在的日常。

Part7 单身会有时，终有逆袭日

也许，当你读到这个章节的时候，依然觉得自己肯定不能、也没资格获取幸福的爱情，认为心仪的“白富美”都会理所当然地投入“高富帅”的怀抱中。我能理解你的感受。

但是，事实真的是这样吗？当然不是！

1 肯定存在适合你的心仪对象

很多人说自己找不到心仪对象，其实归根结底就是一个概率问题，地球那么大，有那么多人，适合你的那个人肯定是存在的，只不过你们现在是信息不对称，你还没遇见她。

那你为什么没有遇见她呢？因为你的社交圈太窄了。只要你能够扩大社交圈，就能找到适合的她。比如，普通人微信上面的好友可能就百十来个人，少的可能就几十个，多的也最多就两三百，而且这些微信好友大部分是同学、同事、朋友、亲戚。微信的上限是5000人，如果你是个男生，而且这5000人都是未婚的女孩子，是你可以去交往认识的，这5000人里面肯定有你觉得合适的。

就算你的条件不那么完美，不高不帅不富，但肯定存在适合你的心仪对象，只不过你被目前的社交圈窄小所困，还没有遇到这个人，从而导致的问题是容易造成“真命天女症”。其实，很多女人都认为，

喜欢上一个男人，和他长得好不好看、富不富有并没有什么关系，而是他在特殊的时间里给了她别人给不了的感觉。因此，扩大社交圈能够让你结识心仪的对象，当你给对方的感觉对了，你们就自然好上了！

说到“真命天女症”，这牵扯到两个问题，第一个就是只喜欢那个人，就要她，但她偏偏就是不喜欢我；或者说已经分手了我想要挽回。这种人通常是因为他没有选择。我遇过很多这样的案例，这类人学习完情感课程以后会顿时发现，原来自己有了一片新的世界，顿时对她没有那么喜欢了，又或者是以前觉得这个女生挺好看的，但是认识了一圈回来以后觉得她很一般嘛。为什么会出现这种情况？那是因为他没得选，班上就一个女生，当然就觉得她最好看。所以，首先要摆脱这种“真命天女症”，然后通过线上和线下两个渠道扩大社交圈。就目前来说，比较常用微信作为社交拓展媒介，通过添加对方微信获取联系方式，并为以后的交流提供契机。

线上主要是善于利用互联网，花一些时间在垂直的社交网站认识一些人，知乎问答社区，兴趣爱好社区，微博关注一些人。线下主要是参加活动，义工的组织，特别是大的活动，人越多的活动，越能认识人。有车的人，没事可以当个滴滴、优步司机之类的。这部分内容在本书的前3部分已经讲得很清楚，这里就不展开了。

Tips1：你缺的不是朋友，而是缺少认识新朋友的主动性

刚走出公司大门，阿德与新来的同事走进楼下新开的西餐厅。点菜上餐完毕，阿德总会把有意思的菜谱或感觉好吃划算的餐厅分享到朋友圈，如图7-1所示。

“分享自己生活中有意义、有趣的事情，也是一种朋友交际互动。”这是他经常挂在嘴边的话。在阿德看来，社交圈拓展就两件简单的事：一是在适合场所认识新朋友，如图7-2所示；二是维护好朋友间的关系，恰当展示自己的生活品质，与他们沟通互动。

中国移动
21:37
67%
完成
详情
今夜北京空气太好，远方的盘古清晰可见！团队相聚，心情大好祝大家小年快乐
2月11日 21:43
删除
评论

图7-1 分享好的餐厅

图7-2 在适合场所认识新朋友

2 每个人都可以找到自己的爱情

每个人都可以找到自己的爱情，只不过问题在于，以大部分人目前的勤奋程度来说，根本不用拼颜值，而是拼勤奋程度就好了。因为就大部分人的情况来说，在情感情商方面的勤奋度是不够的。换言之，很多人为爱付出的努力程度之低，根本轮不到去拼天赋。

如果你有一份正常的工作，不管你是月收入上万的公司骨干，还是月收入二三千的基层员工，只要你认真对待情感方面的问题，根据自己的劣势改变自己，一定能够找到和自己相匹配的心仪对象。

你没有工作？那我建议你先去找一份工作。但是如果你有工作，而且你是正儿八经想结婚的，在这个市场上是根本没有问题的，只是你没有去做这件事罢了。大部分人不是懒，是根本没有去做这件事，又整天瞎猜天下的女人是不是都让高帅富“占领”了。

不同类型的人都可以通过努力获得自己的爱情，每个男生都可以成为王子。但是为什么很多人会失败呢？

因为认识的人不够多，人流量不够大。首先是你的选择要足够多，然后考虑找适合自己的：第一，形象建设；第二，健身，拥有好身材，整个人的气质都会不一样；第三，沟通能力，话术。这3件事情做好了，可以秒杀90%的人。做到以上3点，就可以转化，加上流量大，就能找到自己的公主。流量和转化解决了，一切水到渠成。

Tips2：典型理工科宅男脱单记

“选餐厅吃午饭、看电影排期、去公园划船、晚上逛步行街……”这是孙菽宏过去一周的约会行程，约会对象是他在丽江旅游时认识的一位女性朋友。那时，当孙菽宏娴熟地上前搭话聊天时，惊讶地发现原来对方就在自己单位附近。多次约会之后，孙菽宏在送对方回去的路上成功牵上对方的手。

“不同类型的人，都可以通过学习找到属于自己的爱情。我没认识冷爱老师的时候，就是一个典型的理工科宅男，认识了冷爱老师后，

我改变了自己的病态，他改变了我的一生。”这是孙菽宏认识冷爱老师一年后最深的感悟。

原来，大学时期的孙菽宏曾追求过心动的女孩，对方是美女，披肩发，身材好，跳街舞。有追求，有表白，但当时不明白形象的重要性，情感方面的知识也比较缺乏，正如前面章节所说的“表白死”，被拒绝后，患“真命天女症”如飞蛾扑火一样死缠烂打追了对方4年，依旧没追上。

经过学习蜕变之后，孙菽宏并没有再去联系那个女生，觉得每个人都有自己不成熟的过去，没有必要揭伤疤。在孙菽宏眼里，那段经历是自己骚扰人家4年，现在没必要继续再去骚扰对方了。重新出发，找到适合自己的心仪女生即可。

3 长久稳定的关系是一种精确的价值匹配

有网友经常会疑惑，为什么自己看上的人看不上自己，看上自己的自己反而看不上她？因为这是一种很普遍的心理现象，就像在职场上，员工想找一个工资更高、干活更少的岗位，而公司老板都想找一个工资更低、干活更多的员工。那他们会在什么地方相遇呢？

他们会在两个地方相遇，第一种就是女生持“女生变坏就有钱的观念”“当她用短期的方式去找男朋友”的时候，她可以找到比她好很多的男生。当男生进行短期关系的时候他会忍受比自己差很多的女生。这些都是短期关系。第二种情况则是真正意义上的长期关系，例如，长时间的恋爱甚至结婚。

在长期关系里面，谁都只能找到和自己匹配的对象。长久稳定的长期关系，是一场精确的价值匹配。这里的综合价值包括经济能力、

身材长相、情商智商等方面。有人赚钱能力很普通，但是通过学习提升情商，同样可以达到提高综合价值。你不可能找到让自己高不可攀或你看不上的人，因为错误的价值匹配总会让其中一人难以忍受。比如，你在婚恋市场上的综合价值是5分，正常情况下你会找到一个差不多的对象，甚至6分也是可以的。但如果你偏要找一个八九分的对象，这就很不现实。

4 给一个单身的理由

很多单身朋友被人问到怎么还单身时，总会出现各种奇怪的理由，比如，目前没需求，缘分未到，宁缺毋滥，一个人独处更好，还没自由够，等等，不管有怎样的借口，他都没尝试谈过一场成功的恋爱。

谈恋爱就像学钢琴一样，它是一个入门非常困难的知识技巧，但是学会后感觉就非常爽。进入一段稳定的长期关系是种美妙的享受，但是这种享受在后面，前期会有很多困难和艰苦。就像一个宅男，他惧怕去追求心仪的女生，因为他会连续遭遇很多痛苦，比如，旁人的嘲笑，无数次女生的白眼和拒绝，每次靠近对方时的焦虑不安，但其实当他最后追到手，两人一起拉手逛街、看电影，拥抱亲吻，再看周围单身羡慕的眼光时，那种感觉简直爽爆了。但很多单身族看不到这些遥远的未来。

这就是他为什么不敢找女友的原因。他不是没有需求，而是他觉察不到自己的需求或伪装成没需求，因为他害怕面对中间那个艰难的过程。伪装成无需求的用户有两个可能性：他就是个同性恋，只不过

他不敢承认，这样的人是少数；而剩下的大部分人，则是根本没办法去克服心中的焦虑和恐惧。

如果身处在一个更容易接触到心仪异性的环境，这会有助于单身族提早正视自己的内心需求，而不是只会对单身惴惴不安。例如，把你放到丽江这个到处都是美女的环境，前面一米就有一个美女，你会联想晚上本应该和她在一起喝酒聊天，结果却发现自己焦虑着如何开口跟对方搭上话，这时候你就不得不面对自己的无能和恐惧。跟你一起来的学员，都和妹子玩得可高兴了，晚上可开心了，而你就在那一个人很孤单，那种刺激是非常强烈的。

我们研究发现，当一个处男告别处男之身，知道有女朋友是一件很爽的事情后，在追求这件事上，他就会变得更加积极主动。所以说他们不是没需求，而是他们不敢面对。

这种社交上的痛苦比肉体上的痛苦还要强烈：第一，相对于承受被一个群体排斥的压力而言，人们会更愿意承受被揍一顿；第二，因为克服这种恐惧是非常困难的，而我的办法就是去搭讪。搭讪就是我们经常讲的上瘾的第一口，当你第一次尝试获得陌生女性的好感、女生给你一个肯定的时候，你就会觉得整个世界都亮了。

5 关于维护长期关系的若干心得

前面我们花了很大的篇幅，帮助大家搞清楚怎样找到对象。但找到之后呢？身边无数的案例证明，脱离单身只是幸福生活的开始，想要一直幸福下去，就得经营好两人的感情。

而长期关系的维护，又绝对是一门学问，再花整整一本书都写不完。这部分也不是这本书的重点，下面我分享一些深有感触的重要内

容，希望对你也有所帮助。至于维系男女朋友关系的更全面的内容，请关注我陆续出版的新书。

5.1 爱情“高利贷”

我曾有一个非常好的好朋友，交往了一个女孩。那个女孩是乙肝携带者。朋友问我该怎么办。我说，女孩子能在你们交往之初，就告诉你这些，这是对你的爱与信任。这种善良和真诚，是她一辈子都会具备的优势。你爱她，更应该支持她，和她在一起。

有些人以为疾病离自己很遥远，可其实无论是乙肝、H IV，还是其他病毒之类的携带者，数量都远超你想象。特别是乙肝，因为社会的长期歧视，让乙肝携带者不敢表露自己的身份。尊重他人，不代表你不需要保护自己。

有些男人以为怀孕是女孩遭罪，其实真的错了。且不说命运那些玄的东西，也不说你的良心，即便是女孩坚持要生、你却没有条件要的话，也足够你受的。虽然我没有这方面的经验，但我身边的兄弟姐妹因为意外怀孕而产生的悲剧已经足够多了。

爱情有很多种，有一种人把爱情当作投资和买卖：“你看看，我对你这么好，你怎么对我一点也不好！”“我等了你那么久，你却把我抛弃了！你还是不是人！”须知，投资有风险，回报越高风险越高。有时离开是被逼的，谁愿意选择抛弃、承担骂名？那些被抛弃的可怜之人，其实也有可恨之处。

爱情高利贷这事儿让我想起我哥哥。他没上过什么学，是个社会边缘人。我曾问他“放贷”怎么放。他说，第一，你得有资本放得出去；第二，你得有实力收得回来；第三，别人被逼到绝路也还不起的时候，你得愿赌服输，因为就算你把人逼死了，也变不来你要的，不如放人一条生路，去赚别人的。

我哥哥是个异类，从小就不被常态社会所容，最后被迫走上了边缘道路。但他有担当，为人义气，因此有不少兄弟死心塌地跟着他混日子。从他身上，我学到了很多。我深知作为一个情感世界的异类，将要承受的压力有多大。但我无所畏惧，只因也向往自由怒放的生命，也希望做有担当、有勇气的男人。

所谓情感法西斯，就是指有一部分人（包括一些所谓的情感专家、心理专家之流），占领道德等概念的制高点，对他人的行为进行指责、审判，甚至制裁。他们无法理解人类情感生活的多样性，也无法理解法无明令禁止即为可行。更有甚者，对他人持着有罪推定，只有通过“道德”认证的，才是“高尚”的人。

5.2 关于自卑

这几年，几乎每次上课或者演讲，都会有朋友问我这类问题：是不是长得矮就注定没有姑娘会喜欢了？我因为身高问题而感到自卑，没有办法跟人正常交往，应该怎么办？

每次我都会帮助在场的朋友仔细地梳理这个问题，今天特地写下这段文字，是希望帮助更多为这些问题所困扰的朋友们。

首先，解决身高问题的第一步，是我们要直面身高这个问题的性质。要搞清楚身高问题属于我们常说的“自我设限”类问题。

所谓自我设限，就是说，自己设置了某个限定的框架来解释自己所遇到的问题，从而缓解痛苦、避免去面对更深层次的问题。例如，有些人经常会说现在的女孩子都很物质，就是喜欢有钱人，因为自己没有钱，所以才找不到女朋友。这些人就是在利用“女孩都很物质”这个自我设限，来回避自己在两性关系上的无能这种更深层次的问题。如果你问这些人说，你为什么没有钱？这些人就开始抱怨说这个社会太黑暗啦、我又不是“富二代”啦、我的运气不好啦，等等，对这些人

来说，“社会太黑暗”这个自我设限，可以用来回避自己不够勤奋或者根本就没有努力这种更深层次的问题。

本文要梳理的身高问题跟上面这些问题类似，也是自我设限类的问题。大部分人的身高问题，都是因为没有找到正确的方法去进行社交，从而导致自身在两性关系上无所作为。为了掩饰自己在两性关系上的不作为问题，身高问题这种自我限定就成了一个很好的办法。

其次，我们仔细分析一下身高问题的来源。很多自我设限类的问题都来自于客观与主观的关系，身高问题就是一个典型的由客观条件所带来的主观问题。

从客观来说，我们要接受一个无法改变的事实：身高的竞争优势是客观存在的。身高更高的人，在其他条件相同的情况下，的确会在某些领域有更高的竞争优势。打篮球就是一个非常典型的例子。在两性交往领域，个体差异虽然没有篮球运动那么夸张，但在相同条件下，长得更高的男孩的确更受女孩子欢迎。

从这些客观情况出发，的确会带来一些主观问题。例如，周围人比你高，给你带来了压迫感；跟比你高的女孩子交往，你可能会觉得有压力。甚至更糟糕的是，有些女孩子会直接宣称不考虑某某身高限度以下的人，这些都会进一步打击你的自信。这些客观情况，都给身高较矮一些的朋友带来了影响。有些朋友在一开始还试图去改变，但是由于尝试了几次，都受到了负面影响，久而久之，就没有动力去改变了。这些影响，最终变成了他懒惰的借口。大部分人都放弃了积极的尝试，而开始用“女孩子就喜欢高个子男生”这种自我设限来缓解自己的痛苦。

最后，在搞清楚了身高问题的性质和来源之后，我们到底具体要做些什么、怎么做，才能解决身高问题呢?

改变那些你能改变的，接受那些你不能改变的。 例如，关于身高的竞争优势是客观存在、无法改变的，那你必须要接受，例如，成年

人的身高无法改变，那你必须接受。但是，这些都不是重点。除了接受不能改变的事实以外，重要的是，我们需要改变什么？我们要改变自己的肢体语言、造型装扮，让自己看起来更好更挺拔，这些都是可以去做的。但最重要的是你的观念和心态。

我们要认识到，在这个世界上，客观和主观之间的关系并不是绝对的。也就是说，竞争优势和自信之间没有绝对必然的联系。长得矮的人有可能很自信，长得高的人也有可能很不自信，两者没有绝对的关系。那么我们要学习的就是，那些自信的人是如何获得自信的?

我认为，自信是无法跨领域的。要获得一个领域的自信，就要积累在这个领域的经验，解决在这个领域的焦虑。你想象一下，一个从来没有开过车的人，开车肯定会紧张、会焦虑；只有当他学会驾驶，并且多次重复顺利驾驶之后，才会缓解焦虑，获得自信。所以，你需要搞清楚，如果你在身高方面的焦虑，的确是因为社交或者两性交往而带来的话，那么你只能通过这个领域里面的正向回馈才能解决问题。

有些人说，只要有钱，女朋友问题自然就解决了。这是错误的。因为你在财富领域的自信，无法替代你在两性领域的自信。在交往的时候，一旦姑娘产生任何问题，你都会没有安全感。你可能会想：果然她还是看不起我、嫌弃我长得矮，她就是为了钱才跟我在一起的。这种心态，就属于你没有累积两性领域的自信，只好把这些问题立刻归入“身高问题”这种自我设限。

你必须也只能在两性这个领域里不断地累积正向回馈，才能建立起这个领域的自信。例如，一个女生没有因为身高而看不起你，她跟你在一起，这就是一种正向回馈；又如，你在交往中发现，姑娘对你产生的不满，原来是你对女性思维不够了解或者是你对约会的设计有问题，等等，你就又成长了。正向回馈足够多的时候，你会意识到，

她和你在一起，是因为你的魅力而跟你在一起，是因为“你这个人是你本身”而爱上你，跟你的身高无关，这样你就能获得自信。

总而言之，只要在产生你身高问题的领域里，积累足够多的正向回馈，就可以解决你身高方面的问题。

那么，新的问题又产生了。究竟怎样去改变，才可以获得更多的正向回馈？也许你看了很多贴子，也许你无数次地立下誓言，但是依然没有姑娘搭理你，你的生活依然毫无改变，没有成长。这是很多人不爱听的大实话，但这究竟是为什么？

无论你想要成长为一个拥有幸福爱情的人、拥有长期稳定婚恋关系的人，甚或是想成为一个所谓的绝代高手，你面临的核心问题都是：我们需要怎样做，才能得到真正的改变？

真正的改变，需要你注意以下3点

（1）你需要一套适合你的正确方法

无论是学习追女孩还是任何其他的学问，你都需要找到一套适合你自己的方法。一个好的方法具备很多要素，例如，必须是系统的、可以被学习的、可以被验证的，等等。在这里我就不挨个展开了，仅仅说一个你必须要最关注的重点：你要去学习的这套方法是否是可重复验证的？这世界上玄之又玄的理论和方法太多了，也许有些人也能从那些东西里获益，但我更倾向于认为那是运气或者安慰剂效应。

最合理的方法必须是可以被验证的方法。只有能接受检验的方法，才有学习的价值。无法被验证的方法是无效的，因为别人无法评估它的实际价值。例如，网上很多如何找到女朋友、男朋友及求桃花运、改命之类的段子，基本无效，就是因为你无法在实践中检验它。又如，曾有人在知乎提出问题：怎样在微信上打招呼成功率较高？我给出了一个方法：你只需要发两个字就好了，甚至标点都不用，例如，是你。这是一个非常简单的例子，你在头像、签名、地点都不变的情况下，尝试用“你好”跟100个人打招呼，然后再用“是你”跟100个

人打招呼，立马可以验证我的方法是否有效。能够被验证，这才合理。

无法被学习、无法被验证的方法都不是好方法。找到一个适合你自己的练习方法，这个尤为重要；好的方法让你事半功倍，差的方法甚至会让你一事无成。只有找到这样的方法，你才会成长。在这里，我提供一个最简单的鉴别方法的门路给你：客观公正地记录。准备一个本子，把你打算学习的方法列出来，然后根据练习的进度前后作比较，你自然会知道这个方法是否对你有效。

（2）你需要足够强的练习强度

这世上不存在外挂、武林秘籍，任何领域的高手都是通过大量的重复练习成长起来的。当你找到一个适合你的方法之时，你必须提升你的练习强度。举个简单例子，即便是你找到了一个超级无敌厉害的背英语单词的方法，经过你的验证，发现它也非常适合你自己。但是你仅仅是今天用这个方法背了100个单词，从今以后都没有继续背单词了；那么一年之后，你还会记得今天背过的这些单词吗?

你必须用大量重复的练习，来不断地验证这个方法，不断地调整你在学习中的误差，最终形成属于你的行为模式。就像是打篮球一样，一开始投篮你是没有任何感觉的，当你投着投着，有一天你会发现你获得了一种神奇的能力，当你投出去的时候，就会知道自己中不中。这就是练习强度带来的结果。

如果你想偷懒，你会发现曾经忽略掉的那些部分，在未来都会冒出来成为新的问题。就像今天有人在网上发私信来问我："我沉默寡言，小时候很少跟女孩打交道，等到成年了，发现跟女孩交流特别困难，现在都后悔了。我以后该怎么办呢？"我回答说："孤独终老是挺惨的，但是我看到过很多仓促相亲、恋爱、结婚导致的悲剧，比孤独终老还惨。所以，跟女孩子交流这关肯定得过。趁你还活着，赶紧从跟女孩子说说话开始吧。"如果这个人能够掌握正确的跟女孩子交流的

练习方法，那么只要加以高强度的练习，他一定会自如地跟女孩交流。

（3）光是有方法、有尝试还不够，你必须找到属于你的动力源泉

无数人立下各种各样的誓言说，我要改变！但是有多少人做到了呢？也许你也找到了一个正确的方法，但是如何能够执行练习，如何保持高强度的练习呢？你需要动力！通过观察我学生们的成长过程，发现动力来自于两个方面。

一方面是外在动力，你需要老师同学这样的氛围，你也需要给自己设立一个奖惩机制。例如，做好了任务，就允许自己吃些好吃的；如果没完成，就要交罚款给别人。罚款机制特别有效，我用罚款机制甚至把抽烟10年的陋习都改掉了。

另外一方面是内在动力，你更需要来自于内心的动力。真正来自你的内心的，想要改变的澎湃动力，是任何人都无法赋予你的。这种动力可以让你克服重重困难，可以让你在被别人嘲笑、被别人歧视、被别人冷落的时候，依然有能量坚持下去。关于如何寻找到这种动力，我的建议是想明白这几个问题：你为了谁而改变？你想改变成什么样子？你究竟为什么要改变？你希望花多长的时间付出多大的代价去改变？

以上3个方面的心得分享给你，是希望你能获得真正的改变，解除自我限制，超越自卑。只有当你对自己很自信，你认为身高不会决定你人生的时候，你才会把这件事情放下，才能自由自在地去社交、去追求爱情。加油！

打破自卑，增强自信

（1）动机

不够自信是自我设限的问题，给自己设限，因为限定，所以不敢去做一些事情，觉得自己长得不够高，不够帅，没有钱，就像青蛙或者蟋蟀在一个杯子里，把盖子拿走，它也跳不出去了。这个比喻就像

很多人的困境，很多人并不是因为做不到，而是因为根本没有去做。自我设限给我最大的启发是，我之所以能走到今天，首先你要认为自己可以去做，这样才会去做。可能很多人觉得这句话没什么用，为什么世界上很多人没有成功，就是因为很多人没有去做，觉得自己做不到，没有去尝试，所以根本得不到。比如遇到一个喜欢的女孩子，但是自己很自卑，不敢表白，你不去追，你就根本得不到，不可能让女孩子去追你，但是你去追，就有可能，虽然结果不一定能成功，但是这个追的过程会让你变成更好的人，这个过程就会让你变得更自信。与其说你不敢去做，那是因为你害怕失败，害怕接受失败的结果，这是自我价值的一个否定，如果你没有办法跳出这个杯子，那么你可能就会一辈子待在这个杯子里面。

（2）大胆行动

从行动本质上来说，我们需要找到做一件事情的动机，在我看来，动机可以分为几个层次。

最低层次是奖惩机制，在行动上有问题就给自己设定一个奖惩 机制。 如果自己敢去接近这个妹子，就给自己一个奖励，如果没有去接近这个妹子，那就给自己一个惩罚，惩罚可以是物理上的，比如，罚自己跑步、罚钱之类的，什么痛苦罚什么。

奖惩机制是很重要的，一个恰当的奖惩机制可以让你恰当地调整自己的行为。比如，练习怎么去搭讪，形象建设，等等，这些都可以设立一个奖惩机制，但是一定要找朋友来监督，有时候自己对自己总是下不去手的。你就跟朋友说，要是我不敢去跟这个女生搭讪，那我就给你100元，朋友肯定也很乐意去帮助你，所以，让别人监督是最好的选择。但是奖惩机制是一个很浅的动力，因为你一旦停止它，你很有可能就不做了，就像如果你对事业没有追求，公司今天给你发工资你就干，不给你发工资，你就不干了。

这就是一个奖惩机制的层面，那怎么去超越这个奖惩机制来到第二层面呢？即想成为什么样的人，为谁去改变，为什么要去改 变，怎么样去改变，改变成什么样的人。这样的一个层次可以产生一个长远的动力去驱动你，可以让你在职业生活中成为很好的人，也可以让你在两性互动中成为很优秀的人。比如，我就想在女生面前成为很优秀的人，自己就会努力去做。想和一个什么样的妹子共度一生，自己就会去实现这样一个目标。这不仅仅在于奖惩，而在于你想要成为什么样的人，这是你动力的源泉，让你每天都为这一件事情而努力，一天天改变。比如，你想成为恋爱达人，要收获一个美满幸福的婚姻，你会每天用心经营自己的关系，今天找到适合自己的发型，明天学到了新的沟通方式，后天又学会了怎么管理两个人之间的冲突，你每一天学会的东西都会帮你再创造，再激励你前进，这就是动力。这是第二个层次，你想明白了自己想要什么。

还有更高层次，即第三个层次，你想明白了自己想要什么，更 以此为使命，真正找到可以奉献一生的使命。这听起来有点空，但是你要变得超级有自信，谁都不能打败你，你必须要走到第三个层次。

比如，2008年我在创业的时候，有人问，你教一个男生去追女生，有可能去开一家公司吗？会有人去参加吗？当时我就说，不仅会有人参加，而且会给别人带来就业岗位，当时所有的人都笑了，完全不相信，觉得莫名其妙，但是现在我有100多个小伙伴一起在为这个事业奋斗。我做到了，为什么做到了？因为我找到我生命中的使命，所以我成功了。当别人质疑你或者反对你的时候，当你面临这些问题的时候，最重要的是你自己要坚持，去努力，在改变的路上一定会遭受很多质疑，但是不要因为质疑而动摇，不要因为质疑而放弃。

你过去之所以那么Low，是因为有那么一帮很Low的朋友，所有的人都会把你拉下水，当你变好的时候，朋友可以通过你的好觉得他们自己很Low。所有的人都会安于现状，会被别人拉下来，但是你自

己要坚定，要相信自己做的事情是对的。如果我动摇了，那么就没有今天的我。

我觉得每个男人都要有自己的使命，不断地去自我提升，不断 地为更好的明天去奋斗。 这就是你的使命，一个奖惩机制不可能把你推到这个层次，一个自我认识也不能把你推到这个层次，只有使命感才是核心的力量，是谁都不能动摇的力量。当你找到这个使命感的时候，任何人都不能推倒你，任何事情都不能动摇你，你会变得更好、更优秀，这就是我想要告诉你的自信的真正源泉。

5.3 关于吵架

我总会看到情侣争吵，有时这些人还振振有词地说，不吵架就不是男女朋友了。这是什么逻辑啊？我真心地为这些人感到悲哀。尤其想对男人说，想拥有一份成熟的爱情，先从学会不和女人吵架做起。

争吵不仅无益于事，还会把局面弄得更糟糕。那些试图用逻辑和事实在两性争吵中获胜的男人，一点都不明白女人为什么要和他吵；而那些时常和男人吵架的女人，也不明白自己的情绪和用意只会被认为是无理取闹。

有些人宣称吵架和好后感情更好了，这些人就像是试图用性来解决矛盾的人一样，依赖某种刺激来暂时解决问题。可是，核心问题永远得不到解决，刺激的效果会不断地衰弱，直到你和他都需要换一个人来刺激的地步。所以，床头吵架床尾和的内涵如果是性的话，那就扯淡了。

我也不是一开始就明白这些道理的，只是我不太喜欢犯同样的错误。七八年前，我也时常陷入争吵的困境。后来，终于有一天，争吵发展到拔刀相向的地步。只差一点点，青春就变成了血淋淋的悲剧。从那以后，我几乎再也没有和女人争吵过。

5.4 关于分手

如果爱，请深爱。如果不爱，请果断分开。不要拖延。对于一个你不爱的人，拖延下去反而是对她的残忍。没有了爱，你所认为的这种仁慈，只是披着温情外衣的自私。

分手的一个很重要的原因是信息不对称。例如，在交往中发现对方有隐瞒的事，这种真相动摇了对方根本性的生存价值（如家庭背景、职业信息、财务状况等）或者繁衍价值（如婚姻史、堕胎记录、整容经历等）。因此，想要维持一段长期稳定的两性关系，必须有最起码的诚信做支撑。

5.5 关于挽回

对任何人来说，失去一段真爱总是那么痛苦，所以，大家都在寻找真正有效的挽回办法。本文从男性视角出发，以如何有效挽回女生为例；如果是女性要挽回男性，或者是其他类型两性关系的话，虽然具体操作可能略有一些区别，但大体上的原理也是相同的。

情感上的痛苦有千千万，最痛苦的一种莫过于失去。很多朋友往往是在不知不觉中失去一段感情，等到回过神来，早就已经没有机会。今天的这篇文字，目的就是让你避免这种最痛的痛苦，把握真正的幸福。

这些年，我看过上万案例，并亲自跟踪过上千案例。这些案例中关于挽回情感关系的，有成功也有失败。根据真实反馈，我提炼出了一个非常重要的核心技术点：如何识别假性分手和真性分手。

假性分手，就是女孩们常说的，分手都是为了被挽留。

其实提这样说法的女孩们，只是希望用分手这种方法引起你的重视，或者通俗点说，就是吓唬吓唬你。她这时候并没有心灰意冷，这

心态往往就像是赌一把，觉得在这种情况下自己才会被真正地关注。

如果你在这时候以为她是真的要分手，于是放弃，或者去找别人之类的，就会铸成大错。原本相爱的人，越走越远，到最后，大家都没有机会往回走了。这是最可惜的一种结局。

真性分手，就是她已经对你死心绝望，想尽快摆脱这段关系，过新的生活。

很多人在这时候，出于对失去这段关系的痛苦和恐惧，死缠烂打，却被对方拉黑，再也不理。这其实也非常可惜，虽然说这种真性分手的挽回难度很大，但是正因为你采取了猛追不放、死缠烂打等错误的方法，才导致本来有可能挽回的那一丝希望都破灭了。

综上所述，我认为能不能挽回一段关系的核心点，首先在于识别分手是假性的还是真性的。因为这两者的挽回策略完全相反，甚至可以说有天壤之别，这就像假性近视多休息就好了，但真性近视要动手术才能恢复。

那么，究竟怎样去识别假性分手和真性分手呢？主要有以下几个方面。

（1）通信

一般来说，假性分手的话对方不会把你拉黑，她还会接你电话，不管怎么说，哪怕她就是说“你赶紧滚开点”“赶快去死”，但至少她还在接你的电话。你别管对方的态度有多差，只要她还理你，接你电话、回你短信，那么至少她还在跟你沟通。真性分手的话，则是电话不接、短信不回，微信、微博统统拉黑，完全不理你。

（2）情绪

那是不是对方把你的通信方式拉黑了，就一定是真的分手呢？这也不一定，如果她给你很大的反应，比如，大吵大闹甚至骂你之类的，这种情况也有可能是假性分手。吵闹不可怕，吵闹代表还有机会，也许这还是她想引起你注意。真性分手就是根本不搭理你，你整

个人在她那儿就像空气一样。她所做的就是沉默，根本无视你。因为女孩子对你真的绝望了，所以会沉默。

对方的情绪波动，是重要的一个标志。

（3）社交圈

假设她跟你说了分手，但是她没有跟她闺蜜讲，没有跟她朋友讲，没有跟同学、同事讲，也就是说，她在她的社交圈里没有宣布这个消息，那有可能是假性分手。但是如果周围人都知道了，甚至她父母都接到你们分手的消息，那有可能是真性分手。通常来说，她没有跟熟人讲，事实上是在给男生机会。有的男生不知道，一旦被分手就到处求助找她朋友说，我们已经分手了，该怎么办啊？说不定她朋友都不知道你们分手呢。这时候就大错特错了，大好的机会就被他完全葬送了。女孩子没有宣布分手消息，其实是在犹豫，也是给自己留个退路，万一又复合了呢，谁也不想被朋友当作笑话。

所以，是否在社交圈宣布分手信息，宣布的形式是什么，是一个参考标志。

（4）网络状态

假性分手的时候，女孩子很有可能会在她的微博、微信朋友圈发一些状态，说一些有的没的、各种心灵鸡汤、各种文艺范儿的东西，比如“心会冷”“爱会死”“爱情与他人无关”“就算一个人，坚强地走下去”等，还有一类很傻的行为，有的女孩子会发一些跟别的男生约会的过程，来刺激你，希望你吃醋之类，这种也有可能还是假性分手。如果是真性分手，她可能微博、微信什么都不发，一片沉默，就像是死海一样寂静。

所以，观察对方的社交网络动态，也是一个参考标志。

（5）邀约情况

即便是她拉黑你了，你通过别的通道去联系她、邀约她，她依然答应跟你见面，这种情况有可能还是假性分手。但是如果她开始跟朋

友说类似这样的话："如果我们见面，你一定不要带某某啊，要不然我就不去了。""从今天开始，但凡是某某跟你传话，你千万不要跟我说，要不然我们连朋友也没得做。"这种情况下就很可能会是真性分手。

所以，能否邀约，是一个参考标志。

请注意，以上5点都不是唯一的标志，大家要注意综合判断。那么，如果你识别出了是真性分手还是假性分手，接下来该怎么办？下面我们分两种情况讨论。

如果是假性分手，男生应该怎么做？

假性分手的核心是女孩子还对你心存希望，只是她认为你们的相处模式是她无法接受的。所以，她才会用分手这种形式来抓取你的注意力，进而调整两个人的相处方式。

所以，具体操作上的第一步是穷追不舍。因为这个时候，你首先应该让女孩子知道你重视这段关系，不会放弃。女孩子提出分手的时候，她还不了解你挽回的决心，所以需要你先表态给予足够的注意力。好吧，其实在这阶段你哪怕跪舔也没关系。如果想要把她追回来，就不要在乎什么面子的问题。你想想，你的爱都没了，要面子还有什么用？

如果对方接受了你的第一步表态，第二步就要建立安全感。在这阶段，女孩子极度缺乏安全感，需要你从外部给予她足够多的安全感。

安全感有两个大的来源：外部来源和内部来源。这里主要讲的是外部的安全感，大致上可以分两种：阳性和阴性。阳性的安全感是规则明晰，如以后只要犯某个类型的错误，就会受到什么样的惩罚。你得建立一个非常明晰的游戏规则，要让女孩子知道，以后出现同样情况的事情的时候她该怎么办。更重要的是，你要让对方知道，你以后不会再犯了，因为已经有了规则了，你违反了游戏规则，会有惩罚。

阴性的安全感则是不离不弃。这种不抛弃不放弃的感觉就像是："无论你是否有疾病或者贫穷，无论你以后变成什么样子，我依然会爱你，我会永远爱你。"

如果已经建立了安全感，那接下来第三步就是要重新调整并且巩固你们的关系。所谓调整，是说双方走到假性分手这步，一定是出现了很多问题。不解决这些问题，以后还会面临分手的问题，所以一定要解决这些问题，调整你们的相处模式。所谓的巩固，是全方位的巩固：无论是性，还是奖赏系统，还是真正的依恋关系。这里就不展开了，只提醒一点，巩固中最重要的一点是双方一定要更好地投入到这段关系中，共同去投资。你投资的同时，对方也必须要投资到这段关系中。

在假性分手的各类问题里，向各位兄弟提供一句万能的话："老婆，我错了！"

上面说的是假性分手，那么如果是真性分手的话，该怎么处理？也同样分3个步骤。

第一步，断联

从现在开始，立刻马上停止所有联系，终止一切死缠烂打的行为。你越死缠烂打，她只会越讨厌你。她这个时候想要开始一段新的生活，而你这个时候见她越多，她越讨厌你，越觉得你这个人太傻了，太贱了，你这个人在她眼里更加一文不值。遇到这种情况，你必须先往后退一步，才能海阔天空。

如果确保断联，那么你可以开始第二步，蜕变

只有一种方法可以成功挽回真性分手，那就是华丽的转身。在这个阶段，你必须得完全粉碎自己。你想，如果你还是以前的那个你，你觉得女孩子还愿意跟你在一起吗？你必须要完成真正的蜕变，粉碎过去的自己，全面提升自己，变成一个更好的人。你这个时候一定要明白，爱情不是对象问题，是能力问题。你过去失去了她，是因为你

缺乏这个能力。除了提升自己，你一定要在这个阶段深刻反省过去两个人之间的问题，找出所有的原因并且加以改变。这个蜕变的过程是最痛苦的。但是一旦完成，你才能看到重新挽回她的希望。

第三步.在你变成一个全新的自己以后.你可以尝试制造交集，跟她重新开始

这时候的你，必须是一个全新的你。最好你不要直接去找她，而是通过种种办法制造一种交集，最好让她觉得：这就是命。又遇到你了，谁又能抗拒命运呢?

如果这三步都完成了，并且两个人重新开始的话，请参考前面关于调整关系和重新巩固的段落，一定要把握好来之不易的机会。

最后，祝天下有情人终成眷属，且行且珍惜。

PS：女孩子真的不要动不动就提分手，不作就不会死。

5.6 关于给予

有人把给予看作失去，有人把给予看作牺牲；有人把给予看作分享，有人把给予看作成长。

当一个人还处在无法理解分享可以使自身获得成长的阶段，你让他给予简直就是要了他的命。你只能告诉他，做人要“舍得”，舍得舍得，有舍才有得。他会说，噢，原来是这样。

你没有办法跟一个还只能理解“交换”的人聊分享。因为他压根不理解抱着交换目的分享带来的往往是失望，你跟他预言说：当你给予了，就会得到××，但如果没有得到，他就会指责你：“你骗我！”敬畏和恐惧是两回事，可是很多人把它们混为一谈。敬畏源自于知道“自己不知道”，恐惧是迷茫。而无知者无畏，则是另一种很可怕的状态，这种人常说：“我知道”“你说的这些我都懂”“道理大家都明白”，完全不能认识到“自己不知道”这件事儿。

6 本章作业

学员案例6：婚前女友另觅新欢，如何将长期关系进行到底

我是C18，在经历过两段止步婚前的失败情感经历后，我报名参加了冷爱老师的工作坊，并幸运地认识了现在的女友。冷爱老师给了我很大的帮助，让我更深刻地知道自己想要的是什么。毕竟要想让生活变得更好，只有真正了解自己，才会懂得如何去做。

此次应冷爱老师邀请，我把我的这两段情感经历和学习体会分享出来，希望能够帮助更多人正确认识长期关系，勇于面对情感上的挫折，学习自我蜕变，收获幸福。

（1）婚前女友与60岁老板酒店开房

大三的时候，我跟朋友介绍的一个女生谈恋爱，是想往结婚发展的。我们同居了一两年后开始准备结婚，买了房子，在装修，连婚纱照都拍了。因为刚开始工作，工资仅够生活开销，我们经济有压力，心态上也产生了变化。我们都是上海本地人，我家里希望我们可以一起负担房贷，但她不愿意，她家人也不太喜欢我。我问要不要先领证，房子可以写她的名字，她也拒绝了。然后我们吵架，她搬出去住，冷战了一个礼拜都没有联系。给她发消息，她也不怎么理人。

2012年12月12日，我下班后到她公司等她，准备给她一个惊喜。没想到却看到她跟她老板，一个60岁的老头，并肩出了公司。我给她发短信、打电话，她都不接。我看着他们一起吃饭，然后肩并肩手牵手，一起进了锦江之星（酒店），再给她打电话时，她手机已经关机了。

当时是大冬天，天气特别冷，我就站在锦江之星下面，还有点哆嗦地给她爸打了电话，问他他女儿怎么可以这样。她爸当时什么都没有说，就挂了。一个小时后，我看到她下来，我跟着她回到了酒店房

间，她表现得很冷漠，也不太理我，我看到桌子上有一万元，她就指着钱对我说：“看到没，这才是钱！”她说受够跟我一起的日子了，她说“我们分手吧。”我认真地对她说：“我可以原谅你，我们重新开始吧。”但是她坚定地说：“不。”后来她还跟我好朋友在一起了，好朋友也拉黑我了，我们再也没有联系。

（2）苦涩初恋续前缘，婚前遭单亲女友母亲逼堕胎

16岁初中时，我认识了我的初恋，她属于那种品学兼优的三好学生，而我学习成绩垫底。在一起后，我伪装成快递员给她送花，当着全校同学的面跟她告白，因为这件事当时还受过学校的处分。那时的恋爱很简单，就是两个人一起上学，一起看海，一起玩。

初中毕业后，我们不在同一个学校，没有再联系，这段青涩的恋情就结束了，3年后，到了高三才又慢慢联系上。2013年因为微信，我们的联系也多了起来。有一天，她过来看我新装修的房子，我们正式在一起了，她那时在读研，越发漂亮了。

我把所有的生活重心放在她身上，接送她上课，安排一切的约会细节，我们的情感浓度很高。相处一年后，有次不小心看到她手机，发现她跟别的男人有暧昧关系，但是我没有挑明，可能是不敢吧。为她付出很多，是单纯地打算发展长期关系，但是没想到她会这样。

2014年，我们准备结婚的时候，她忽然说是不是我们发展得太快了，我听到她这样说，当时特别急躁。而这时她发现怀孕了，情绪也变得很暴躁。她是单亲家庭，她妈妈对她有很强的掌控欲并极力反对我们的这段感情，后来甚至要求女友把小孩打掉。我看着她妈妈逼她到医院去胎堕，从此再也没有见过面……

（3）恋爱取经，结缘现任女友

历经两段失败的情感经历后，通过朋友介绍和网络、微信上的了解，我开始接触冷爱老师，并加入了他的冷爱工作坊。冷爱老师的教学让我的情感能力得到了提升，十分幸运地在课上结缘认识了现在的

女友。她，170cm，非常美丽动人。我们互加微信聊天，发现双方都有好感，后来我主动追求，频繁约会，最终我们顺利地在一起。这一切我十分感谢冷爱老师。

长期相处下来，我发现两人有一些摩擦。热恋期间，感受到她的索求感特别强，比如，她有时候不开心，她会索取补偿。因为上过冷爱老师的课，知道女生是使用这个招数来对付我，我有时也会不太舒适。还有就是她的一致性比较差，嘴上说的和做的很多时候是完全不一样的，缺少真实感。随着年龄不断加大，房贷和车贷让我需要越来越多的投入，而交往至今，光约会我就在她身上花费了10多万元，我跟她商量进入平淡期后是否能够适当地减少约会的支出，但她暂时还是没办法理解。学习冷爱老师的课程之前，可能我没那么容易发现这些问题，但学习后我很快就发现了。

如同冷爱老师说的，任何两个人的相处不可能毫无瑕疵，长期关系可以通过磨合不断改进。我会继续前行在学习长期关系上，通过沟通、提升自我去解决两人之间的问题。我现在买了房子，是真心希望永远跟她在一起，希望她做我的妻子。世上没有不劳而获的关系，希望你们也能够通过学习进步，收获自己的幸福。

鸣谢

本书终于出版，感谢那些提供案例素材的朋友们，因为你们的参与和建议，让这本书更加圆满起来。

冷爱简介

Aintroduction to Lengai

极具影响力的男性实战派情感专家

——数据截止至2016/2/27

冷爱简介

冷爱，原名潘升，国家二级心理咨询师、国家二级婚姻家庭咨询师，花镇公司联合创始人。花镇公司现有全职员工数百人，是中国婚恋咨询与培训行业领导品牌。冷爱从2008年起专注于婚恋咨询与培训工作，著有《冷眼观爱》等作品。

冷爱在微信、微博、秒拍、知乎、豆瓣、今日头条等多渠道发布原创情感内容，累积了大量粉丝，是全平台型的情感类人气大V。这些年来，他创立了脱单、挽回、自我提升以及长期关系维系等原创情感理论，强调可操作性，以结果为导向，受到广大学员及业内同行的高度好评，也因此被上百家主流媒体采访及报道。

创业者

冷爱创立数家以情感为主题的公司。

◇泡学网（http://aoxue.com）是中国最大的男性情感学习社区；

◇花镇情感（http://huazhen2008.com）是中国女性婚恋咨询领导品牌；

◇数百名全职员工，专职情感顾问上百位。

2015/12/24花镇品牌首次亮相纽约时代广场（左2冷爱、左3Ayawawa)

冷爱（花镇）情感顾问团队合影

演讲人

冷爱累计举办了上百场情感类的演讲活动。

◇从2008年起策划举办了四届男性魅力高峰论坛;

◇从2014年起策划并举办爱情风暴女性情感讲座，持续至今数百场，并每月开展数场全国巡回演讲、免费NGO 公益讲座等;

◇曾在清华大学、北京大学、中科院等高校演讲;

◇曾受腾讯、新浪、果壳、欢聚时代、湛庐文化等媒体邀请演讲。

2015/4/11腾讯大厦《爱情风暴》体验课现场

冷爱《爱情风暴》全国巡回演讲

咨询师

冷爱一直致力于中国情感咨询事业的发展。

◇免费情感咨询超数万例，目前每日咨询超数十例；《冷眼观爱》情感问答栏目刊登数百期。

◇付费电话/面谈咨询经验超过数千例，目前咨询费用为2000～3000元/小时；

◇拥有超过2000小时的面对面心理咨询实战经验。

面对面情感咨询指导服务

冷爱核心团队商讨方案

专栏作者

冷爱坚持原创高质量的情感类文章，已累积发布数百万字的文稿。

◇新浪博客撰文两百多篇、知乎专栏撰文数十篇；冷爱公众微信撰文两百多篇；

◇2016年将出版《七天找到女朋友》《所有情感问题的答案》（书名拟订）两本情感类书籍；

◇原创《爱情表白指南》《分手挽回攻略》《男女吸引力指南》等经典的情感类文章广泛传播。

冷爱新浪博客

课程导师

冷爱极具人格魅力，已影响改变数万名学员的情感、人生路，帮助他们获得人生的蜕变。

◇ 已开展三十七期线下工作坊培训；

◇ 组建花镇情感团队并开发出《爱情管家》《幸福达阵》在线情感学习课程，数百万来访者从中受益；

◇曾在人民广播电台文艺之声直播授课、YY语音免费公开课直播授课及实时情感答疑。

《冷爱工作坊》授课现场

冷爱在情感培训现场

冷爱课程满意度调查

数据统计自电话回访冷爱学员问卷调查

◇14.26%的学员反馈课程改变了他们的一生

◇83.53%的学员反馈课程对他们有帮助

◇94.82%的学员反馈对课程满意

《时尚先生》封面报道
《勾引家日记》

《达人志》专访冷爱
《进化心理学拯救了我》

《时尚 COSMO》
专题报道

《心理月刊》
专栏文章

RELATIONSHIPS

The games people play

A wave of loneliness among young middle-class men saw the emergence of 'pickup artists' who teach lovelorn bachelors a variety of techniques to attract women. Now, the phenomenon may be on the wane, as **Xu Wei** reports.

In 2013, the gender ratio at birth in China stood at 115 males for every 100 females. The disparity represents a golden business opportunity for so-called pickup artists, who are increasingly moving away from teaching seduction techniques at workshops and have started offering one-on-one relationship counseling.

Pickup artist Wu Jamie (right), who teaches under the name of Tango, talks with clients about his methods of wooing women in Beijing.

"It's not like a college"

China's "pickup artists" first formed a "seduction community" in 2006, when amateur PUAs began gathering on online forums, but it wasn't until 2010 when Southern Weekend published a two-page feature detailing their activities, that the phenomenon attracted widespread attention.

In 2010, Wu Jamie became the first PUA to offer workshops teaching the art of seduction on campus. He country's largest PUA forum at the time.

A protégé of Wayne "Juggler" Chia, a well-known showbiz PUA in the United States, Wu said he life changed forever when he read the bestseller *The Game: Penetrating the Secret Society of Pickup Artists* by Neil Strauss, a journalist and ghostwriter in the US.

Wu, who had just broken up with a girlfriend he loved deeply, was immediately fascinated. "It never occurred to me that a group of people were living a life as wonderful as this," he said.

Returning to China in 2010 after spending his early years in New York, Wu arranged workshops to teach lonely men how to attract women. Because a successful business venture in the US had given him financial independence, Wu was able to treat the project as both a hobby and a part-time job. "I was lucky enough to be well-placed financially in my early days. Now it seems to me that I was just too young," he said.

Although there are at least five online forums or websites where PUAs pitch their workshops or share their experiences, Wu said there are no set theories, and different coaches emphasize different techniques. "Some might concentrate more on building up your look and confidence, while others may focus on mind games," he said.

"It's not like a college where you can get a doctorate. It's more like a training camp where days of intensive training help you become much more knowledgeable about women, and you learn how to grow as a person," he said.

The Game: Penetrating the Secret Society of Pickup Artists is a bestseller about PUAs.

Although he has mastered the trick of picking up girls at nightclubs, Zo has never been interested in nightclubs. "I am way too busy for stuff like that. Even if I had time, I'd prefer other diversions. The biggest benefit of the workshops is that you gain a sense of community, knowing that you aren't alone in this course of self-improvement," he said.

Pan and Wu have completed the business transition from seduction workshops to related activities. Pan, who now offers one-on-one relationship counseling, charges 1,000 yuan an hour. He said more than 90 percent of his clients are women.

He has observed a difference in focus between men and women. "Men want to know how to start a relationship, while women generally need help keeping relationships alive and knowing how to select the person that's perfect for them," he said.

Filling the void

We believes that the PUAs' move into related fields is rooted in Chinese culture and the education system. Although he was born in Guangzhou, Guangdong province, his family moved to New York when he was in the early grade, giving Wu first-hand experience of the cultural differences between China and the United States.

"In the US, children are encouraged to socialize. There are clubs, like Boy Scouts, starting from high school. In China, children are told they will be able to solve all their problems in the future by being academically successful. They are trained to be quiet, the less sociable, the 'better' he said, adding that the national family planning policy, which limited couples to one child, exacerbated the situation.

"That's why socializing is less of a problem for men in the US," he said.

Wu said many of his clients earned hundreds of thousands of yuan a year, yet they barely reached the level of high school students when they met young women.

"Most men are too proud to admit they have difficulty attracting women. It's close to admitting you are impotent," he said.

He recalled one client, a self-employed man from Guangdong province who earned more than 100,000 yuan a month, whose hands shook uncontrollably whenever he spoke to a woman. "He had to coach him all the way, from 'hi' dress sense to the way he behaved and spoke. We accompanied him on his blind dates, and gave him advice afterward."

"On the day he got married, he put his head on my shoulder and cried. I felt like I'd saved or done a more meaningful thing in my life," he said.

For Wu, another reason PUAs have become so popular in China is that the standard of psychological counseling lags far behind that in the United States. "In the US, people consult relationship counselors whenever they face difficulties, and the industry has a lot to offer. In China, people won't go to see counselors unless they are deemed to have psychological problems," he said.

He believes a quintessential element of pickup artistry is learning to know women better and becoming a better person. "Women won't fall in love with you just because you're good with words. You need to make yourself likeable, to live a better life," he said.

"The thing to do is breathe their Mr. Right rather than desperately trying to convince them to love you," he said.

Contact the writer at xuwei@chinadaily.com.cn

> **"...We want to help men with relationship difficulties."**
>
> **Wu Jamie,** CEO of the dating coach website pualhame and one of China's first PUAs

started advertising courses to teach others their "skills". Recently, though, the market potential presented by the huge number of male singles seeking pickup lessons to relationship counseling and dating tips.

"The reason is simple: PUAs are just the icing on the cake, and society has a need for them. But you can never count on people paying big money for that," said Wu Jamie, CEO of the dating coach website pualhame and one of China's first PUAs, who studies under the name of Tango.

Wu, who started pualhame and an online forum, Bad Boy Academy, in 2013, said he's trying to rebrand the PUA element in his business model and return it to the needs of the majority.

"We want to transform its role into that of an emergency room at a clinic. We want to help men with relationship difficulties. That's radically different from pickup artistry, which is essentially just for amusement," he said.

Pan Sheng, CEO of pantao, China's first online community for pickup artists, which has more than 700,000 registered users, has also initiated the change in attitude. "There are fewer courses offering pickup lessons and more that provide counseling about relationships and self-improvement," he said.

He admitted that he had doubts even when he worked as a teacher of pickup artistry. "As a PUA, the biggest problem is that you eventually begin to doubt the rationality of what you're doing. Although we provided numerous lessons about nightclub etiquette and picking up girls, they didn't change the lives of the trainees for the better," he said.

"At one time, I didn't dare tell my parents I was a pickup artist and was also teaching people how to do it. But last year, I told them and they had no problem accepting it," he added.

'Unsustainable'

The enabling credentials of pickup artists rest solely on the success of their students. Many post chats with students online, flaunting their success at Baoshanlanlu, a commercial platform where PUAs advertise their services.

One student described how he had endured 13 women in just one month. "It was by far the most wonderful month of my life," he wrote under the user name "Long Da" or "Zero Degrees".

Despite the apparently positive student feedback, Yuan Hongpeng, a 26-year-old PUA in Chengdu, Sichuan province, said the business model of taking students to nightclubs is deeply flawed. "It's exhausting and unsustainable. What people really want is to establish a stable relationship rather than hang out at nightclubs regularly," he said.

"When this movement first took shape in China, the men who joined wanted lots of women, but now they just want one," he said.

That view is shared by many current and former PUAs, including Pan and Wu. "The need for nightclubs and pickup artistry will always be there, but there isn't enough demand to sustain a large number of practitioners," Pan said.

Wu said, "It's like going to a concert. Yes, there will be a lot of people going, but people can choose whether to go or not to go."

《中国日报》2015年1月9日专文报道《The games people play》

封面故事

愛情導師 年收千萬

從泡妞藝術 到情感教育

吸高端用戶 收費年年漲

時薪千元的愛情導師4堂課

《香港经济日报》2015年2月14日主题报道

《时尚先生》2010年8月

《达人志》2011年2月

《精品购物指南》2011年3月

《时尚COSMO》2012年8月

《心理月刊》2012年12月

《时尚健康》2013年2月

达人志
men's uno
游园惊梦
PEONY PAVILION
新高新奢爱生活

《达人志》2011年7月

Good Housekeeping
好管家
Cover Story
Happy BBQ
我的地球，我买单
100份"私环保"答卷

《时尚好管家》2011年9月

《型男志》2013年2月